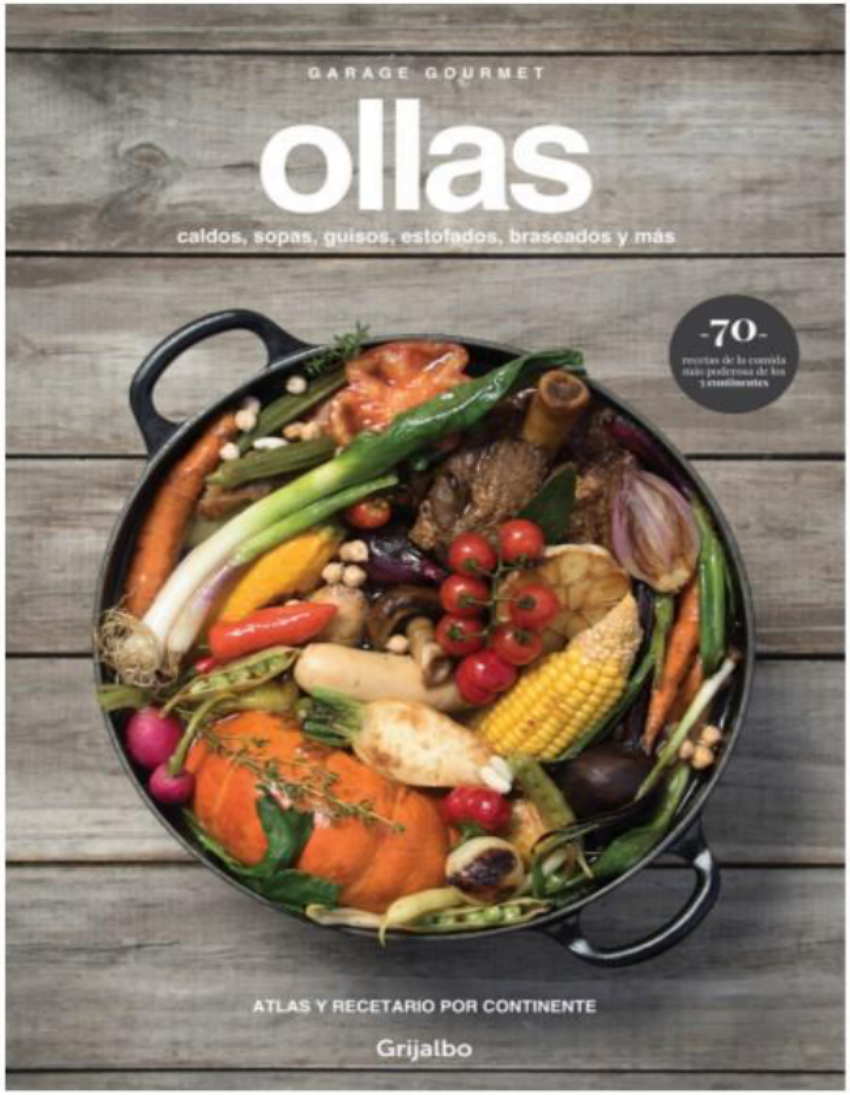
GARAGE GOURMET

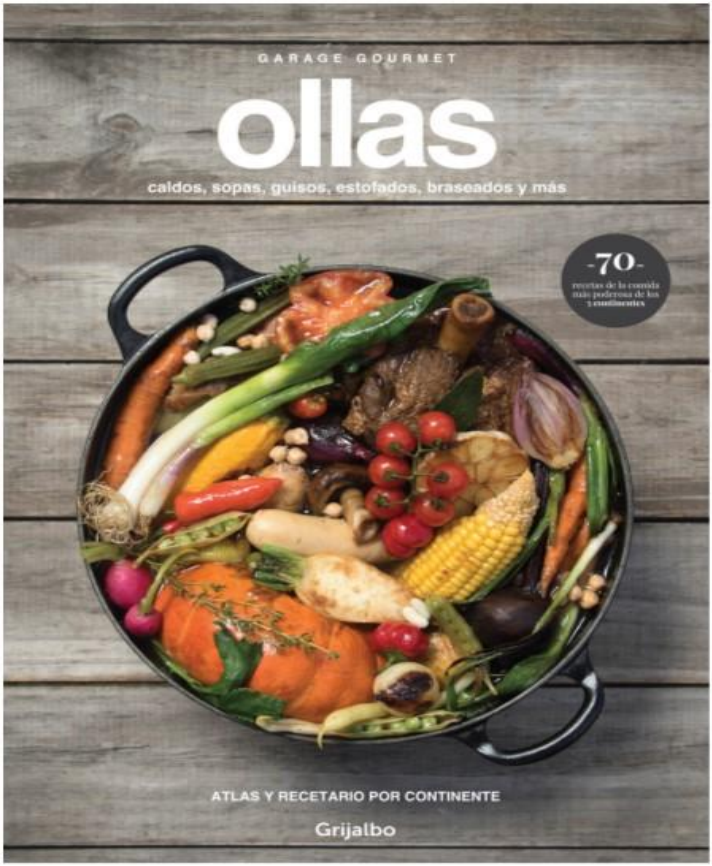
# ollas

caldos, sopas, guisos, estofados, braseados y más




ATLAS Y RECETARIO POR CONTINENTE

Grijalbo

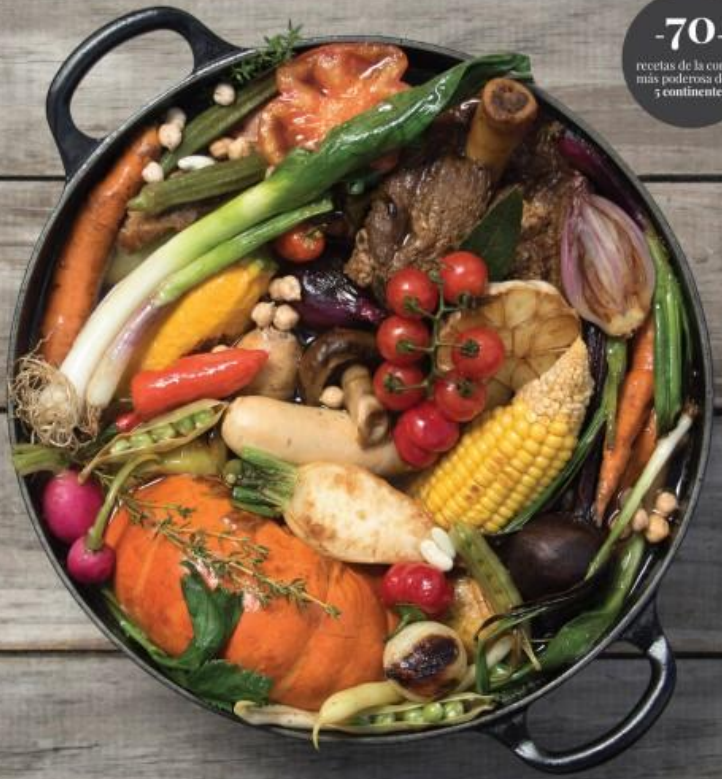

GARAGE GOURMET
ollas
caldos, sopas, guisos, estofados, braseados y más
-70-
recetas de la comida más poderosa de los 5 continentes
ATLAS Y RECETARIO POR CONTINENTE
Grijalbo

GARAGE GOURMET

# ollas

caldos, sopas, guisos, estofados, braseados y más

-70-
recetas de la comida más poderosa de los 5 continentes



ATLAS Y RECETARIO POR CONTINENTE

Grijalbo

# ollas

**caldos, sopas, guisos, estofados, braseados y más**

**ATLAS Y RECETARIO POR CONTINENTE**

*«Era de esas noches en que los dioses mueven a los hombres como si fueran peones, en el tablero de ajedrez del destino. En medio de la tormenta, una hoguera brillaba entre los arbustos empapados, como la locura en los ojos de una comadreja. Iluminaba a tres figuras encorvadas. El caldero burbujeaba.»*

Terry PRATCHETT, *Brujerías*, 1988

Grijalbo

Ollas en la feria «Ollas del mundo», junio de 2019.

## GARAGE GOURMET

Garage Gourmet nace a fines de 2017 como una plataforma de difusión y creación de contenidos gastronómicos en multiformato. Un formato virtual a través del portal web (*garagegourmet.uy*) y los

perfiles en las redes sociales, y otro físico a través de las ferias y eventos gastronómicos, de los cuales «Ollas del Mundo» en el mes de junio y «Picnic en el Botánico» en setiembre son los que han contado con mayor personalidad y concurrencia de público. Se trata de ferias gastronómicas con productos y propuestas seleccionados, muchos de producción orgánica, artesanal y casera, en distintos emplazamientos de la ciudad —desde una excárcel hasta un jardín botánico.

En mayo de 2019 incursionamos en el mundo de papel con el libro *Conservas*[1], el primer libro sobre el tema editado en Uruguay. Rápidamente —y con fortuna— se posicionó en los primeros lugares de los libros más vendidos, y en menos de un mes salió su segunda edición. La recepción fue muy buena y en nuestras redes sociales nos compartieron sus propios frascos. También, y lo mejor de todo, nos contaron sobre sus tradiciones familiares: descubrimos todo un mundo oculto de las conservas caseras. Éramos más de los que imaginábamos. Ahora proponemos —a partir de nuestra propia feria «Ollas del mundo»— una publicación que compendia ollas de todo el globo terráqueo, rastrea sus orígenes y propone las versiones más sencillas y tradicionales. Un pequeño atlas de la comida más poderosa del mundo.

Página opuesta: Olla en la feria «Ollas del mundo», junio de 2019.

1. *Garage Gourmet*, Conservas. Fermentados, escabeches, salsas, confituras, licores y más*, 2019*.

# OLLAS DEL MUNDO: LA FERIA

Cada cultura desarrolló tradicionalmente su comida de olla y existen tantas variantes como familias o individuos. Pero todas se caracterizan por ser poderosas para nutrir y fortalecer el cuerpo o para sobrevivir los crudos inviernos: proteínas, materias grasas, legumbres, hortalizas, hierbas y especias. Sobre esta variedad trabajamos en cada edición invernal de la feria Garage Gourmet: Ollas del Mundo, celebrada durante el primer fin de semana de junio de cada año. Un evento dedicado a la comida caliente, para disfrutar en el lugar e inspirarse para los meses fríos venideros. Desde la organización sugerimos a cada cocinero que vaya con, al menos, un plato de olla diferente al resto de los participantes, para conformar una atractiva carta colectiva de invierno. Curamos las propuestas y guiamos para que estas ollas sean los platos fuertes del evento y su comunicación.

Esta edición de nuestra feria no solo busca el disfrute a pesar de las bajas temperaturas, sino también que el público asistente conozca y se inspire con nuevos platos —o evoque y recupere tradiciones familiares— y que entre todos logremos revalorizar la comida de olla, muchas veces relegada o subestimada. Ollas del Mundo es la primera feria de comidas de olla, con una amplia y sabrosa variedad de platos de invierno. Y así lo entienden los entusiastas comensales que cada edición acompañan multitudinariamente el encuentro. Juntos celebramos el invierno entre fogones y fuegos, ollas y cazuelas, mantas y abrigos.

Ollas en la feria «Ollas del mundo», junio de 2019.

Alberto Durero, *El martirio de San Juan Evangelista*, 1498.

## OLLA, CULTURA Y AFECTO

La olla es parte de nuestro patrimonio cultural, una herencia que pertenece a la humanidad toda, pues surge simultáneamente en distintos asentamientos humanos neolíticos y ha sido desarrollada a lo

largo de la historia por cada comunidad. Junto con otras manifestaciones culturales, las comidas de olla conforman la identidad de cada pueblo, con ingredientes, técnicas y procedimientos particulares que se transmiten de generación en generación.

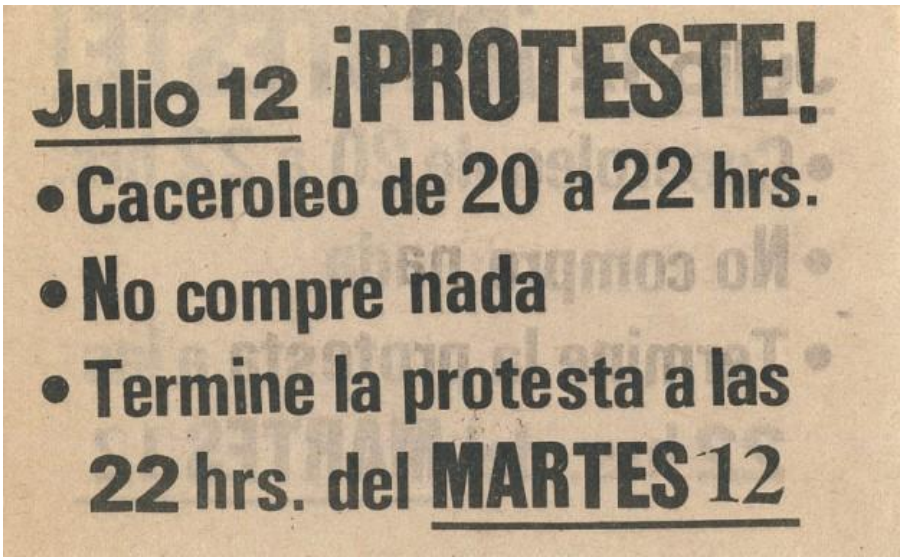
Originalmente moldeada y forjada a mano, la olla, un producto cultural, es lo que permite convivir a dos elementos naturales contrarios —el fuego y el agua—, aprovechando el calor de la llama para cocinar de forma indirecta un alimento sumergido en líquido. Una cocción que vuelve comestibles ciertos alimentos que antes no lo eran. Es un **artefacto cultural** —primario, porque se utiliza para crear otros artefactos culturales, como las recetas— y a la vez una **tecnología** —porque comprende un conjunto de conocimientos y procedimientos propios de las distintas técnicas de cocción en ollas.

Pero hervir los alimentos también tiene otras connotaciones. Dice Michael Pollan: «La olla tapada —para conservar la humedad y el calor para el largo trayecto— **simboliza la modestia y la economía** de ese tipo de cocina. Comparado con ella, asar un enorme trozo de carne al fuego parece una extravagancia, una forma de exhibir llamativamente la riqueza personal»[2]. Entonces asar es ostentar y alardear, mientras que hervir es ocultar con humildad y modestia. En este sentido viene a cuento —ligado al uso de cortes de carne de segunda o tercera calidad, raíces y cereales de bajo costo— que la comida de olla suela asociarse con las clases humildes y de origen pobre. En el Río de la Plata se han usado peyorativamente los términos «rasca olla» y «come guiso» para referirse a miembros de las clases sociales menos favorecidas. Asimismo, y desde el otro sentido, se utiliza «alto guiso» como sinónimo de algo costoso, igualando la gran comida de olla que se podría cocinar con igual cantidad de dinero.

Por otro lado, **la olla popular** —una iniciativa solidaria que nace en emergencia social por una crisis económica— toma la olla como instrumento y representación de la ayuda social comunitaria y fraterna, surgida en barrios marginales donde la ayuda alimentaria se hace necesaria. En el Cono Sur, en la década de 1970 —con la implantación del sistema neoliberal y la institucionalidad de la dictadura militar— la olla popular se instalaba de forma espontánea a raíz de conflictos laborales; pero fue durante las crisis financieras del segundo milenio cuando se afincó definitivamente en los barrios más carenciados, sustituyendo el perfil sindical inicial por un carácter

netamente barrial. La olla popular se transformó, pero siempre fueron los mismos miembros de la comunidad los que crearon estas instancias de participación y ayuda, mediante donaciones, colectas y recolecciones para satisfacer la necesidad más básica: el hambre. Entonces la olla se presenta también como herramienta de fuerte carácter social y como símbolo de resistencia y organización de subsistencia.

Pero esta no es la única dimensión política de la olla; también ha desempeñado un papel reivindicador, al convertirse en instrumento de protesta por medio del ***cacerolazo*** o ***caceroleo***. Golpear fuerte, sonora y consecutivamente por afuera el fondo de una olla vacía desde la ventana o el balcón ha sido la forma de rechazar el régimen y/o las distintas medidas gubernamentales de los diferentes colectivos o grupos sociales —sin necesidad de reunirse o manifestarse en el espacio público—, por ejemplo, los cacerolazos llevados a cabo en los países del Cono Sur durante las dictaduras cívico-militares. La protesta democrática se introduce en el hogar y el mundo privado se revela al descontextualizar la olla.




Panfleto convocando a la Tercera Jornada de Protesta Nacional en Chile (12 de julio de 1983)

Se puede decir que la olla representa lo íntimo, lo cubierto, lo protegido, lo humilde y lo privado, pero también lo abundante, lo que

se comparte, lo que se descubre y sale desde el interior doméstico. Asimismo, una olla humeante simboliza la calidez del hogar y el poder sanador de la comida caliente, calórica y poderosa. A la sopa se le han atribuido distintas funciones —reales y mágicas— como calmar el hambre, llenar el estómago y estimular la digestión; templar el cuerpo, curar resfriados y dolencias menores; fortalecer el organismo, facilitar el sueño y contrarrestar males del corazón. Según uno de los principios del pensamiento sobre los que se basa la magia simpatética, existe una ley de semejanza que fundamenta una magia homeopática o imitativa: lo semejante produce lo semejante[3]; de ahí que un alimento poderoso produzca poder o energía en el individuo que lo come y un caldo casero —y toda la comida de olla— nos cure las dolencias físicas y anímicas. Aparecen **una función afectiva y una dimensión mágica de la olla.**

La olla en el imaginario colectivo ha tenido también un papel protagónico. Es posible rastrear calderos y ollas en las distintas **mitologías y literaturas** del mundo: el caldero ritual de Gundestrup hecho enteramente en plata, el caldero regenerador del druida Dagda de los celtas, el caldero de la Inspiración y la Sabiduría de la diosa blanca Ceridwen, la olla de aceite hirviendo donde quisieron martirizar pero en cambio rejuvenecieron a san Juan Evangelista, la olla llena de monedas de oro que Leprechaun esconde al final del arcoíris, el caldero mágico del rey Arturo que proporcionaba comida en abundancia, todas las ollas usadas por los chamanes y las brujas o el caldero de la vida eterna. La olla es caldero mágico, pero también cáliz sagrado, mortero alquímico, receptáculo de energía lunar, útero y caverna de Gaia, deidad femenina en sí misma[4].

Jan Van de Velde II, *Una bruja en su caldero rodeado de bestias*,1625.

Este imaginario de la olla dadora de vida se ha visto alimentado también por el mundo científico. El **caldo primigenio**, el caldo primitivo, el caldo primario, la sopa prebiótica, la sopa nutricia o el caldo de la vida son metáforas que se utilizan para ilustrar la hipótesis del origen de la vida en nuestro planeta. El concepto —postulado por el bioquímico ruso Alexander Oparin en 1924— supone que el nacimiento de la vida se debe a la evolución química gradual a partir de moléculas de carbono en un líquido rico en compuestos orgánicos expuesto a rayos ultravioletas del sol y energía eléctrica. Este rico líquido fue el que propició la abiogénesis, o sea, el surgimiento de la vida a partir de la no existencia de la misma. Una suerte de fenómeno mágico o milagroso.

La olla es **una superficie[5] y una frontera[6]** que une y separa un mundo de otro, y que les permite interactuar. El agua —que nos dio vida— y el fuego —que nos dio humanidad. Ese fuego sagrado que nos fue dado por Prometeo; un fuego al que se le rindió homenaje desde tiempos primitivos, cuando sirvió de protección, abrigo y alimento, aunque ahora sea algo tan natural, casi invisible. Ese contacto entre un mundo y otro posibilita que un tercer elemento —el alimento sumergido en el agua— se transforme, cambie para siempre,

se vuelva mejor.

Por otra parte, y para redondear —valga la redundancia—, desde el punto de vista semiótico **el círculo** —la forma perfecta en innumerables culturas— simboliza la unidad absoluta y la reunión en torno al centro: la Rueda de la Vida[7] que hace girar al universo entero para el budismo o la energía creadora de los planetas en la danza mística de los derviches giradores del sufismo[8]. El redondel es el antiguo templo donde el hombre sueña y crea a otro hombre[9]. En el círculo también hay homogeneidad, ausencia de distinción o división. Una sucesión constante e invariable: el huevo cósmico que todo lo contiene y el uroboro que come su propia cola, el Alfa y el Omega unidos. Planetas, células y electrones. Y realmente la olla representa y reproduce este gran poder reunitivo, una fuerza centrípeta como ninguna otra cocina. La olla nos congrega a su alrededor.

2. *Michael POLLAN,* Cocinar: Una historia natural de la transformación*, 2013*.

3. *James George FRAZER,* La Rama Dorada*, 1890*.

4. *La idea de una deidad femenina superior —diosa blanca— a la que las primitivas sociedades matriarcales le rendían culto y que luego fuese eliminada y sustituida a fines del minoico por las estructuras mitológicas patriarcales de las culturas clásicas fue desarrollada por Robert Graves en* La Diosa Blanca *(1948)*.

5. *Una superficie física es el límite de un medio continuo en contacto con otro medio de propiedades físicas diferenciadas. Es una región en el espacio o una interfase que separa dos fases de propiedades diferentes.*

6. *Una frontera territorial es un límite que separa dos regiones. Pero también es una zona de tránsito entre una y otra.*

7. *La rueda de la vida o* samsāra *es el ciclo de nacimiento, vida, muerte y encarnación en las tradiciones filosóficas de la India como el hinduismo, el budismo, el jainismo o el sijismo, y también en otras como el gnosticismo, los Rosacruces y otras religiones filosóficas antiguas del mundo.*

8. *El sufismo es el aspecto místico del islam, es considerado una espiritualidad o filosofía más allá de la propia religión y ha sido expuesto principalmente por sus célebres poetas. Los derviches giradores —de la Orden Mavleví— son conocidos por su ceremonia de danza-meditación llamada* Sama*, en donde los miembros giran sobre sí mismos.*

9. *Según el relato fantástico de Jorge Luis Borges,* Las Ruinas Circulares*, 1940.*

John William Waterhouse, *El Círculo Mágico*, 1886.

LA SOPA INSTANTÁNEA

**La sopa instantánea y el cubo de caldo** son preparaciones sintéticas e industriales que vienen listas para preparar platos similares a los de confección casera. Los cubos de caldo son concentrados deshidratados que deben disolverse en agua caliente, mientras que las sopas instantáneas se presentan deshidratadas —como las sopas Maruchan—, condensadas —como las famosas latas Campbell— o listas para calentar y servir —en Tetra Pak o sachés. Ambos productos pueden tener un sabor más agradable —debido a que fueron prediseñados en un laboratorio— y un valor nutricional parecido al del alimento natural.

La creación de este tipo de productos tiene una larga historia. Las primeras investigaciones sobre los caldos concentrados de carne datan del siglo XVII durante las campañas francesas, y buscaban facilitar el alimento del ejército. Sin embargo, no fue hasta el siglo XIX, con la invención del **extracto de carne** por el químico alemán Barón Justus Liebig, que se logró el resultado deseado. La *Liebig Extract of Meat Company*[10] produjo extracto de carne a todo el mundo durante las guerras mundiales desde su fábrica en Fray Bentos, Uruguay. Años más tarde el empresario suizo Julius Maggi inventaría y comercializaría los cubos de sopa concentrada, convirtiéndose en uno de los pioneros de la comida industrializada o ultraprocesada.

Pero, habiendo transcurrido más de un siglo desde el surgimiento y desarrollo de aquellos novedosos productos, ¿son una verdadera solución o más bien un nuevo problema? Para empezar, las sopas instantáneas tienen un muy bajo nivel nutricional, una gran cantidad de calorías vacías —de poca utilidad—, carbohidratos simples, grasas saturadas y aditivos responsables del sobrepeso, la hipertensión y otras enfermedades. Los vegetales deshidratados utilizados suelen tener rastros de glifosato, un herbicida de amplio espectro que se utiliza en agricultura extensiva y sobre cultivos transgénicos. El consumo de las sopas instantáneas está directamente relacionado con riesgos cardiometabólicos, diabetes e hipertensión —ya que una sola sopa aporta la mitad del sodio diario recomendado para un adulto—, además de ser altamente adictivas por su gran contenido de glutamato monosódico[11]. Contienen altas cantidades de sodio, grasa y una larga lista de potenciadores de sabor y conservantes, como el conservador tóxico hidroquinona de butilo terciario (tbhq)[12].

"¡Sopa de vegetales! ¡Tan sana! ¡Tan irresistible! ¡Tan deliciosa!"— Aviso de Sopas Campbell, 1926.

A lo largo de los años **la industria alimentaria**, con la máquina publicitaria trabajando a su favor, ha conseguido introducirse exitosamente en todas las cocinas, pero también ha logrado desconectarnos de nuestro propio alimento. Sus eslóganes predican que para comer mejor, ser más libres y modernos debemos comer sus productos elaborados y no preparar nuestra comida. Paradójicamente este modelo nos ha vuelto esclavos, dependientes de una comida

industrializada, ultraprocesada e inmediata. Busca facilitarnos y simplificarnos la vida, aunque termine generando problemas en nuestra salud y la de nuestro medio ambiente, porque su lógica comercial busca aumentar la ganancia a través de la disminución de los costos de producción, muchas veces la desatención de la calidad de la materia prima, la simplificación de procesos y el ahorro de tiempos fundamentales de elaboración, así como el abuso de aditivos alimentarios, saborizantes, fortificantes, estabilizantes, espesantes, emulsionantes, colorantes, etcétera.

Por un lado, los cubos de caldo y las sopas instantáneas nos hablan del **ahorro del tiempo** y de la simplicidad de la comida artificial y, por otro, apelan a nuestro recuerdo de lo casero y lo familiar —cuando pasábamos tiempo de calidad con nuestros padres o abuelos en torno a una olla. Una contradicción en la que se utilizan la memoria afectiva, el ritmo acelerado y la sobreocupación laboral del mundo contemporáneo para vendernos un producto nocivo o, cuando menos, malo. Efectivamente la comida de olla lleva tiempo, pero es nuestro tiempo —un tiempo de escala humana—, el mejor invertido, el que dedicamos a nuestra familia o a nuestro propio bienestar. Recuperar el fuego no solo es volver a cocinar —o nunca dejar de hacerlo—, sino también fortalecer el hogar y los ritos colectivos —de encuentro, celebración, comprensión, inclusión e identidad.

**El comensalismo** —el hecho de compartir la mesa o comer juntos— es considerado el primer y gran promotor de la comunidad, la solidaridad, la fraternidad y la camaradería. Una idea que las religiones abrahámicas —judaísmo, cristianismo e islam— comprendieron hace miles de años: la comunión nos vuelve hermanos. La alimentación tiene funciones sociales que también son fundamentales: «Comer es un acto biológico, ambiental, político y cultural»[13].

Reconocer, investigar y mapear las distintas **ollas del mundo** nos permite no solo conocer otras culturas con el enriquecimiento que eso implica, sino también luchar contra la homogeneización y normalización de los sabores y saberes culinarios. Es la forma de enfrentarse a la industria alimentaria que busca alimentarnos de la misma forma en todas partes del planeta, despreciando las particularidades, el valor de lo local y lo artesanal: perdiendo identidad cultural.

Asimismo, al cocinar y conocer sobre el origen de nuestros alimentos, plantar y producir nuestra propia comida, recuperamos soberanía alimentaria, conectamos con los ciclos y estaciones, tomamos conciencia sobre los recursos, reforzamos lazos familiares y comunitarios, trabajamos sobre nuestra cultura y en nuestra evolución. **Cocinar en una olla es conectar con nuestro lado más humano y recuperar el tiempo perdido.**

*«Para nosotros los humanos comer nunca es una actividad «puramente biológica». Los alimentos que se comen tienen historias asociadas con el pasado de quienes los comen; las técnicas empleadas para encontrar, procesar, preparar, servir y consumir esos alimentos varían culturalmente y tienen sus propias historias.»*

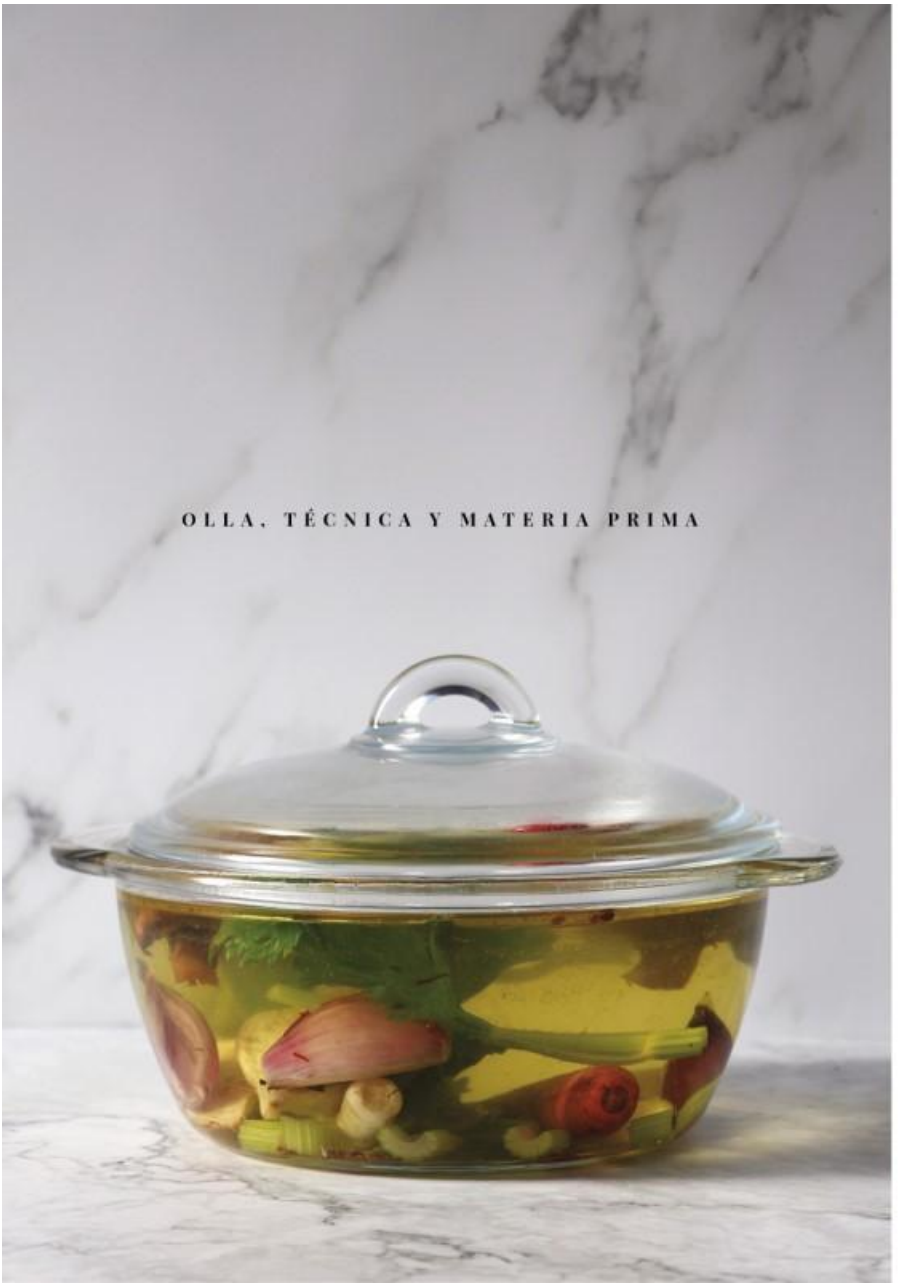
*Sidney MINTZ, Sabor a comida, sabor a libertad, 1996.*

10. *La* Liebig Extract of Meat Company *funcionó desde 1873 hasta 1924 cuando fue adquirida por capitales británicos y pasó a llamarse Frigorífico Anglo del Uruguay, la procesadora de productos cárnicos más grande del mundo.*

11. *Según el estudio* Instant Noodle Intake and Dietary Patterns Are Associated with Distinct Cardiometabolic Risk Factors in Korea*, publicado en* The Journal of Nutrition *en agosto de 2014.*

12. *La hidroquinona de butilo terciario (TBHQ) —el conservante E319 que se usa principalmente para evitar la oxidación y rancidez de aceites vegetales y grasas de origen animal— es letal en humanos en dosis superiores a 5 g.*

13. *Garage Gourmet,* Conservas*, 2019.*


OLLA, TÉCNICA Y MATERIA PRIMA

LA IMPORTANCIA DE HERVIR

*«El alimento hervido es vida; el asado, muerte. En todo el mundo el folklore ofrece incontables ejemplos del caldero de la inmortalidad; pero*

*por ningún sitio hay rastros de la parrilla de la vida eterna.»*

*Claude LÉVI-STRAUSS, The Culinary Triangle, 1997.*

«Como medio para cocinar carne, el agua nos presenta varias ventajas», dice Harold McGee en *La cocina y los alimentos*. «Transmite el calor rápida y uniformemente; su propia temperatura se puede ajustar fácilmente a las necesidades del cocinero, y puede transmitir e impartir sabor y convertirse en una salsa».

El hecho de poder cocinar los alimentos significó para nuestros antepasados el gran salto evolutivo: ampliar la dieta, facilitar la digestión y mejorar la absorción de los nutrientes; por ejemplo, comenzar a consumir tubérculos, raíces, ciertas hortalizas o tejidos animales que no podían ser ingeridos crudos por su dureza o hasta toxicidad. Y así conseguir una alimentación más variada, completa y eficiente y, por lo tanto, aumentar la energía del organismo. El tiempo que antes se dedicaba a comer —masticar y digerir, principalmente— para obtener calorías ahora se dedicaba a otras actividades, propiciando el ocio creativo en el transcurso expansivo del cerebro. Esta transformación cultural del alimento —una modificación dietaria de lo crudo a lo cocido— simbolizó un enorme cambio que nos obligó y ayudó a desarrollar nuestras capacidades cognitivas.

En esta búsqueda por formas más eficientes de cocinar, surgen las ollas para hervir los alimentos. Como alternativa, evolución y hasta contraposición al asar —cocinar carne sobre un palo encima del fuego o sobre las brasas—, cocinar de forma indirecta mediante el agua caliente significó un gran avance cultural. Y solo fue posible cuando el avance tecnológico lo permitió: con el nacimiento de la alfarería hace 10 milenios.

*«Sus cuerpos respondieron adaptándose biológicamente a la comida cocinada, moldeados por la selección natural para sacar el máximo partido de la nueva dieta. Se produjeron cambios en la anatomía, la fisiología, la ecología, el ciclo vital, la psicología y la sociedad.»*

*Richard WRANGHAM, Catching fire: how cooking made us human, 2009.*

Esta segunda oposición que nace entre lo asado y lo hervido —formulada por Lévi-Strauss[14]— evidencia que, por ser expuesto directamente al fuego, el alimento asado se encuentra en el polo natural y en una relación de conjunción directa o no mediatizada, mientras que el alimento hervido es producto de un proceso de intermediación: sumergido en agua y contenido en un recipiente —objeto de la cultura—, por lo tanto, en el polo cultural.

El nacimiento de la alfarería marca una etapa tecnológica de gran relevancia para la cultura humana. Moldear un cuenco que pueda contener agua y ser expuesto al fuego para calentarla significó un gran golpe de ingenio, pero como muchos inventos de la humanidad, se dio simultánea y curiosamente en muchos pueblos muy alejados entre sí. La alfarería surge asociada a la agricultura y ambas cambian profundamente la forma de vida del hombre del Neolítico, que pasa a tener una base económica productiva —la gran Revolución neolítica. «Pasamos de una dieta de cazadores-recolectores, basada en carnes, frutos secos y semillas, a una dieta de campesinos basada en cereales blandos acompañados por algo», dice Bee Wilson en *La importancia del tenedor*.

Las ollas ayudaron a anclarnos en el territorio, dejando de ser nómadas cazadores-recolectores y pasando a ser sedentarios agricultores-ganaderos. No resulta exagerado afirmar que las ollas son responsables de la vida en los asentamientos humanos, las primeras aldeas y los centros urbanos.

Concretamente, hervir los alimentos en una olla —sumergidos conjuntamente en un medio líquido y cocinados a fuego bajo por largo rato— produce un alimento más fácil de digerir, liberando y facilitando la absorción de los nutrientes. Los sabores se mezclan, contaminan y mejoran con sus propios jugos y el de las hierbas y especias. Una amalgama con un gran contenido de sabor umami[15]. Asimismo, esta forma de cocción es más económica, no solo porque no se desperdicia nada, sino porque es posible mejorar carnes duras, cortes «malos» o de descarte —que en largas cocciones y bien condimentados se vuelven blandos y sabrosos. En la comida de olla el todo es más que la sumatoria de todas las partes.

Las ollas nos hablan de civilización, tecnología y artefacto cultural, pero también de generosidad, familia y tradiciones. Cocinar en una olla es más nutritivo, sabroso, económico, simbólico y emotivo.

*«Empezaba a valorar cómo la combinación de alimentos vegetales y animales en un medio líquido ofrece muchas más ventajas que asar al fuego cualquier tipo de alimento de por sí solo. Había descubierto que la cocina puede mejorar la carne incorporando los sabores (y las propiedades antimicrobianas) de plantas aromáticas como la cebolla, el ajo y las especias, algo muy difícil, por no decir imposible, de conseguir cuando se asa directamente al fuego. En un líquido puesto a fuego lento, las verduras y la carne pueden intercambiar moléculas y sabores, creando mediante ese proceso un producto final mucho más sabroso y nutritivo que la suma de sus partes.»*

*Michael POLLAN, Cocinar, 2013*

## UN REPASO HISTÓRICO

El descubrimiento y desarrollo de la alfarería surgió en el Neolítico —hace al menos 10.000 años— y, aunque ya se utilizaba la cerámica para hacer pequeñas figuras, no fue hasta esta época que se empezó a moldear —con su vacío interior— para formar cuencos y vasijas de barro, que una vez cocidos serían capaces de contener alimentos, sólidos y líquidos, y ser expuestos al fuego. Asociados a este nacimiento de la alfarería surgen las primeras prácticas agrícolas, el cambio hacia una vida sedentaria y los primeros asentamientos humanos. De recolectores y cazadores asadores pasamos a agricultores cocineros de olla. Manipulamos el fuego y moldeamos las ollas que nos ayudaron a crearnos como humanos.

Luego, en la Edad de los Metales —del V al I milenio a. C.—, las ollas, calderos y marmitas comenzaron a ser forjados en cobre, bronce y hierro. Los costosos metales se utilizaban principalmente en la fabricación de armas u objetos de lujo y la incipiente metalurgia —con la alquimia asociada a ella— buscaba de forma fundamental purificar los metales preciosos. Por esto las ollas constituyeron preciados objetos: cuidadosamente manipulados, transportados y hasta heredados cuando sus dueños perecían. Desde el inicio, se utilizaron para cocinar los alimentos en agua y, debido a los cambios que sufría la materia sumergida en ellas, representaron las transformaciones

ontológicas como la resurrección, la regeneración, la inmunidad y la vida.

Las recetas de comida de olla más antiguas que tenemos datan de esa época, de hace 4000 años, y se encontraron en tres tablillas de escritura cuneiforme pertenecientes a la civilización mesopotámica. Estas 40 recetas sumerias —explica Jean Bottéro[16]— se enfocan principalmente en caldos y guisados:

Theodor de Bry, grabado «Hirviendo carne en olla de barro» de la serie *Un breve y verdadero informe de la nueva tierra encontrada* sobre los nativos de América, 1590.

*«Habida cuenta de un material culinario semejante (fogones y cazuelas), se comprende fácilmente que la mayor parte de nuestras recetas, tanto de carnes como de verduras e incluso de gachas de cereales, se hacían en un líquido graso y cocido, y por lo tanto en la marmita.»*

Posteriormente, en el año 62 de nuestra era, Caius Apicius publicaba en Roma *De re coquinaria,* donde daba cuenta sobre los festines del emperador Claudio, transformándose en el primer libro culinario de la historia; si bien no fue el primer autor del mundo clásico que se dedicó a escribir sobre gastronomía, es el documento o

tratado más antiguo que nos ha llegado. Dicha versión es del s. V y —aunque su autoría esté en duda— nos habla de salsas, guisados, albóndigas, cremas y potajes: recetas, en su mayoría, en que la olla es la gran protagonista.

Durante la Edad Media —desde el siglo X hasta el siglo XV— el pan podía constituir hasta el 70 % de la ración diaria de alimento consumido por un individuo de la época; al resto se lo denominaba *companagium* —acompañamiento—, principalmente potajes o *sops* —pequeños pedacitos de pan en caldo. Es decir que durante al menos diez siglos la comida de olla estuvo fuertemente vinculada al pan. Las carnes y los grandes banquetes estaban restringidos únicamente a la nobleza. La gente común comía pan y comida de olla. No existían los tenedores ni los juegos de cubiertos. Cada uno usaba el cuchillo que llevaba consigo y, a menudo, una cuchara —objeto estrechamente asociado a la olla. Muchos platos de olla nacieron en esa época, por ejemplo, la célebre «olla podrida» de España. Una fuente histórica fundamental ha sido el anónimo libro valenciano de recetas de 1324 —el *Llibre de Sent Soví*— que compendia gran parte de estas preparaciones y cuenta sobre la cocina catalana y el origen medieval de muchas de nuestras recetas de ollas.

En el Siglo de Oro español —hacia los siglos XVI y XVII—, y como han dejado registrado en sus obras escritores como Cervantes, Lope de Vega y Quevedo, describiendo la vida cotidiana de la época, las ollas fueron —o continuaron siendo— la comida más universal.

*«Todo lo miraba Sancho Panza, y todo lo contemplaba y de todo se aficionaba. Primero le cautivaron y rindieron el deseo las ollas, de quien él tomara de bonísima gana un mediano puchero; luego le aficionaron la voluntad los zaques, y últimamente las frutas en sartén, si es que se podían llamar sartenes las tan orondas calderas.»*[17]

Más adelante, de la mano del físico francés Denis Papin, nació en el año 1679 la olla a presión. El científico, reconocido por su trabajo sobre las potencialidades del vapor, intentó cocinar alimentos de forma más eficiente por medio de la alta presión generada en un recipiente hermético. Presentó el prototipo años más tarde, pero fue desestimado y el invento quedó en el olvido. La primera patente para la fabricación de la olla exprés fue presentada en España al inicio del s. XX, y a mediados del siglo ya se encontraba en todas las cocinas.

Otra olla y otra cocción fue posible: se buscaba preparar guisos y estofados de forma más rápida. Comenzaba la carrera —y demonización— contra el tiempo en la cocina.

Gracias a esta evolución de la olla a lo largo de la historia y a adaptaciones tecnológicas propias de cada cultura, hoy existe una amplia variedad de diseños y materiales —hasta ollas eléctricas programables—, pero la lógica sigue siendo la misma y, aunque los rápidos adelantos tecnológicos producen constantemente cierto adormecimiento del asombro y la normalización de los distintos hitos que nos hicieron humanos, las ollas cuentan todavía con su fuerte carga simbólica. Nos sentimos conectados y parte de un hogar cuando vemos una olla sobre un fuego. Aún conservan el sabor de la cocina ancestral.

*«Yo soy Zaratustra el ateo: yo me cuezo en mi olla cualquier azar. Y sólo cuando está allí completamente cocido, le doy la bienvenida, como alimento mío.»*

*Friedrich NIETZSCHE, Así habló Zaratustra, 1883.*

Pieter Brueghel el Viejo, *La visita al inquilino agricultor*, 1568.

14. *Claude Lévi-Strauss, "The Culinary Triangle", en* Food & Culture. A Reader*, 1997*.

15. *El umami o quinto sabor —luego del dulce, salado, ácido y amargo— fue identificado en 1908 por el japonés Kikunae Ikeda y su particularidad se debe principalmente a la presencia de glutamato monosódico (GMS). Los alimentos ricos en sabor umami son los hongos, los pescados, los mariscos, las carnes curadas, los alimentos fermentados y añejados, como los quesos y encurtidos, los jamones, algunas hortalizas, como el tomate o la espinaca, el té verde, entre otros.*

16. *Jean Bottéro,* La cocina más antigua del mundo: la gastronomía en la antigua Mesopotamia, *2005*.

17. *Miguel de CERVANTES SAAVEDRA,* El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha, *1605*.

LOS TIPOS DE OLLAS

**SEGÚN EL MATERIAL**

- BARRO COCIDO o CERÁMICA
- COBRE
- HIERRO FUNDIDO
- ACERO ESMALTADO
- ACERO INOXIDABLE
- ALUMINIO
- TEFLÓN
- PORCELANA
- VIDRIO

...

**SEGÚN LA FORMA O FUNCIÓN**

- CALDERO
- OLLA
- CACEROLA
- CAZO
- ÁNFORA
- TAJINE
- PAELLERA
- CATAPLANA
- OLLA A PRESIÓN
- OTRAS

Chuck Lemme en *The Ideal Pot*[18] explica la enorme influencia que tienen sobre los procesos de cocción del alimento las propiedades del material utilizado en la fabricación de la olla. Divide estas propiedades en dos grupos: las propiedades estructurales —la densidad, la dureza, la conductividad del calor, la capacidad calorífica y el coeficiente de expansión térmica— y las propiedades superficiales —la resistencia a la corrosión, la resistencia al desgaste, la antiadherencia y la reactividad química. Teniendo en cuenta estas propiedades, puntuó los distintos materiales en nueve categorías, situándolas en una tabla de valoración ideal o material ideal. Sin embargo, concluye que no existe la olla ideal porque no existe el material ideal —sería una mezcla de metales y revestimientos—; mientras algunos materiales tienen una muy buena uniformidad del calor, tienen muy baja dureza o alta eficiencia, pero dificultad de mantenimiento, etcétera.

Buscando una olla ideal la tecnología ha permitido —desde la antigüedad— poder utilizar más de un material para su fabricación, no solo a nivel estructural sino también en cuanto a revestimientos; procurando obtener las mejores propiedades de cada material: olla de cobre revestida en estaño o sartén de aluminio con teflón.

Estas características de cada material son las que debemos tener en cuenta al momento de cocinar en olla y también al momento de adquirir una. No todas las ollas sirven para todos los alimentos y se adecuan a las mejores formas de cocinarlos. Aunque siempre hay margen para los gustos y posibilidades de cada uno.

*«Resulta evidente que algunas de las muchas cosas que le pedimos a un recipiente de cocina son simple y llanamente incompatibles. Por ejemplo, una base fina los hace más eficaces a nivel energético (responden con mayor rapidez a las variaciones de temperatura de los fuegos). Sin embargo, para evitar los puntos calientes son preferibles las bases gruesas de metal. El grosor asegura una temperatura más uniforme en la base y una fantástica conservación del calor. El grueso hierro fundido tarda siglos en calentarse debido a su densidad, pero una vez que está caliente, se queda caliente. Así pues, tanto un recipiente fino como uno grueso tienen sus atractivos, pero es imposible fabricar un recipiente fino y grueso al mismo tiempo sin violar las leyes de la física.*

*(…) El recipiente de cocina ideal —al igual que la casa ideal— no existe, pero no pasa nada. Los recipientes nunca han sido perfectos, ni tienen que serlo. No solo son objetos con los que hervir y saltear, freír y guisar; también son parte de la familia, llegamos a conocer sus manías y sus cambios de humor. Y, lo más importante, siempre nos las acabamos apañando: echamos mano de nuestra mejor olla por aquí, de una cacerola mediocre por allá, y al final la cena llega a la mesa. Y comemos.»*

*Bee WILSON, La importancia del tenedor, 2013.*

Ollas de cobre en Yazd, Irán. 2019

SEGÚN EL MATERIAL

BARRO COCIDO O CERÁMICA

**Características y curiosidades**

Las ollas de cerámica son una gran variedad de vasijas esféricas de barro cocido a 1000 - 1100 ˚C que se han utilizado desde el Neolítico. El material básico es la arcilla, pero existen distintos tipos de cerámica según los componentes del barro o pasta: greda, terracota, gres, arcilla roja, arcilla blanca, etcétera. Las ollas pueden o no estar esmaltadas o vitrificadas, lo que elimina la porosidad y las vuelve impermeables.

**Usos y modos**

Se utilizan para cocciones lentas —como cocidos y estofados— y se pueden llevar de la llama directa al horno sin problema —para brasear, por ejemplo. Muchos aseguran que los alimentos cocidos en ellas tienen mejor sabor.

**Ventajas e inconvenientes**

Gracias a su porosidad estructural y el grosor de sus paredes, las ollas de barro se calientan de forma pareja y tienen una muy buena inercia térmica —se calientan y se enfrían muy lentamente. Por esto son muy eficientes con fuego a baja temperatura. Las ollas de barro —no esmaltado— no desprenden sustancias tóxicas. Como desventaja, son pesadas y no resisten a los golpes de impacto ni a los cambios bruscos de temperatura —choques térmicos. Los esmaltes brillosos utilizados en las ollas de cerámica pueden contener plomo. Dicho metal es liberado lentamente en el alimento en cada cocción provocando envenenamiento crónico por ingesta prolongada.

**Cuidados**

Si no son esmaltadas se deben sellar los poros con grasa o aceite antes de usar por primera vez: se untan con la materia grasa, se calientan por unos minutos y se retira el excedente con un papel. Asimismo, en cada nuevo uso se remojan con agua por completo antes de ponerlas al fuego. Suelen guardarse con algo de sal gruesa para evitar la formación de hongos por la retención de humedad en sus paredes. Si están esmaltadas, y ante el posible riesgo de contener plomo, se deben curar hirviendo leche en ellas —no menos de 10 minutos—, que funciona como agente quelante o secuestrante de dicho metal. Las ollas de barro esmaltadas o no nunca se lavan con esponjas metálicas ni detergentes sintéticos.

COBRE

**Características y curiosidades**

El cobre es el primer metal trabajado por el hombre. Si bien se conoce desde antes, recién en el VI milenio a. C. se comienza a fundir en el Oriente Próximo. Las ollas de cobre tienen paredes de menor grosor que cualquier otro metal y pueden o no estar recubiertas interiormente con otros metales. Para estos recubrimientos suele utilizarse estaño —un metal blando de color blanco-plateado— para evitar la reacción del cobre con alimentos ácidos y la generación de óxido de cobre.

**Usos y modos**

Son muy utilizadas en el entorno profesional, sobre todo en trabajos dulces —confituras, caramelos, chocolates— y resultan ideales para levantar a nieve claras de huevo. Muchos vendedores ambulantes de garrapiñada también las usan por su excelente

desempeño con el azúcar.

**Ventajas e inconvenientes**

El cobre es un muy buen conductor del calor, por lo que las ollas de ese material calientan y cocinan los alimentos de forma homogénea y rápida. Su superficie tiene capacidad antimicrobiana. Son muy duraderas si se cuidan correctamente. Su óxido —verdín o cardenillo — es venenoso, por lo que se debe pulir constantemente y evitar la sobreexposición a alimentos ácidos que lo oxiden.

**Cuidados**

Requieren un constante mantenimiento para evitar esta oxidación. Suelen limpiarse con jugo de limón o vinagre junto con sal fina, como un abrasivo suave. Si están recubiertas con estaño o acero inoxidable se limpian sin abrasivos y deben inspeccionarse para verificar que las superficies no se hayan desgastado o cascado con los usos.

HIERRO FUNDIDO

**Características y curiosidades**

Son recipientes de metal de gruesas paredes que se fabrican desde la Antigüedad en todas las culturas de la Edad de Hierro (s. VI a. C.). Las ollas de hierro pueden estar esmaltadas o no. Son muy populares y una constante del imaginario popular, desde las míticas marmitas hasta los pesados calderos.

**Usos y modos**

Por su gran inercia térmica —debido a la alta masa— resultan muy adecuadas para las cocciones lentas y prolongadas, como cocidos, estofados y braseados. Las cocciones se pueden comenzar en la llama y terminar en el horno sin problema. Son ollas muy versátiles.

**Ventajas e inconvenientes**

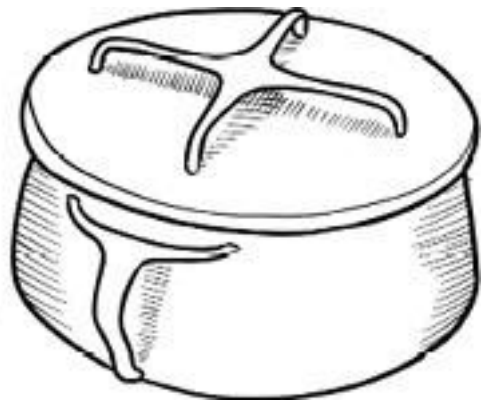
Tienen una gran durabilidad si se cuidan correctamente. Son muy resistentes, aunque también muy pesadas. Retienen y distribuyen el calor de manera homogénea. Con el tiempo van creando una capa antiadherente.

**Cuidados**

Las ollas de hierro suelen limpiarse con agua caliente y cepillo, o hasta arena, con poco o nada de jabón. Deben secarse bien y aceitarse con aceite vegetal o grasa para evitar que se oxiden.

*Las ollas de hierro fundido más modernas —como las clásicas *cocottes* francesas Le Creuset— son recubiertas con coloridos esmaltes altamente resistentes, logrando una olla de hierro con mejor rendimiento, durabilidad y una superficie lisa más versátil.

ACERO ESMALTADO



**Características y curiosidades**

Estas ollas de acero o latón están recubiertas —por fuera y por dentro— con esmaltes de porcelana para darles una superficie lisa y antiadherente. Esta cubierta no porosa no permite el desarrollo de bacterias, hongos o mugre. Asimismo, son químicamente inertes —no

reaccionan con ningún alimento— y no contaminan el sabor.

**Usos y modos**

Son ollas muy versátiles: sirven para hervir, guisar, freír, calentar y también es posible dejar los alimentos almacenados en ellas dentro del refrigerador. Soportan las altas (450 ˚C) y las bajas (-50 ˚C) temperaturas, así como los cambios bruscos —choques térmicos.

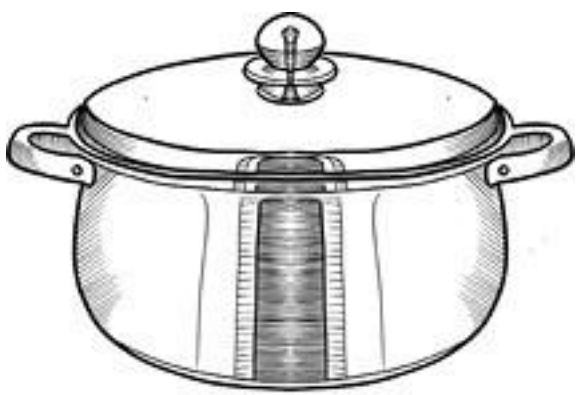
**Ventajas e inconvenientes**

Son más livianas que todas las anteriores. Son durables, baratas y antiadherentes. No afectan el gusto de los alimentos. Se calientan y se enfrían rápidamente y, por lo general, no queman, aunque hay que revolver periódicamente. Se astillan o cascan con los golpes de impacto, se levanta el esmalte y se altera el funcionamiento. Asimismo, pueden abollarse.

**Cuidados**

Requieren muy poco mantenimiento y sus colores se mantienen en el tiempo. Al no reaccionar con los distintos alimentos —ácidos, sobre todo— y no oxidarse, son fácilmente limpiables, simplemente se lavan con agua y jabón; y no requieren pulido. Pueden utilizarse esponjas metálicas, aunque no se recomienda hacerlo frecuentemente para no perder el brillo del esmalte.

ACERO INOXIDABLE



**Características y curiosidades**

Las ollas de acero inoxidable están hechas de una aleación de hierro y cromo (10-12 %). Este material nace a fines de 1800 e inicios de 1900 y se han desarrollado distintas calidades de acuerdo con las aleaciones. La mejor calidad para las ollas es el acero inoxidable 18/10, 18 % cromo y 10 % níquel. Cualquiera que sea la aleación utilizada, pueden o no tener un sobrefondo o multicapa de otro metal para mejorar la distribución del calor.

**Usos y modos**

Estas ollas son excelentes para cocinar con potencias altas, con el gran inconveniente de que los alimentos se pegan, por lo que deben revolverse constantemente.

**Ventajas e inconvenientes**

Son más livianas que las ollas de hierro, no se oxidan y son antiadherentes. Poseen una larga vida por ser altamente resistentes al óxido, la corrosión y los alimentos ácidos. El acero inoxidable es muy mal conductor del calor, por lo que las ollas calientan y cocinan de forma despareja, pudiendo quemar el alimento. Es posible que la comida elaborada en olla de acero inoxidable tenga cierto gusto metálico.

**Cuidados**

Son muy fáciles de limpiar —simplemente con agua, jabón y una esponja suave. Están siempre brillosas y no requieren de mantenimiento o pulido, aunque suelen rayarse con el paso del tiempo.

ALUMINIO

**Características y curiosidades**

El aluminio es un metal con muy baja densidad, muy alta resistencia a la corrosión y buena conductividad del calor. Por ser abundante en la naturaleza y por su fácil mecanización, los objetos hechos con aluminio son muy baratos. Existe una gran variedad de tamaños y formas de ollas de aluminio.

**Usos y modos**

Las ollas de aluminio se utilizan tanto para cocinar como para calentar o hervir. Una vez hecho esto, el alimento debe retirarse. Nunca deben colocarse con el alimento en el refrigerador.

**Ventajas e inconvenientes**

Son livianas y fáciles de manipular. El aluminio reacciona con los ácidos, lo que puede significar que se filtre hacia los alimentos —lixiviación. Esto se evita gracias al anodizado —industrial o natural—, ya que la fina capa de óxido que se forma en su interior evita que el metal reaccione con el alimento y hasta se vuelva resistente al rayado.

**Cuidados**

Si se trata de aluminio no anodizado de fábrica, conviene curar la olla mediante la cocción de aceite —que luego se descarta— antes de su primer uso. Para la limpieza se deben evitar las esponjas u objetos abrasivos ya que eliminan la capa protectora del aluminio. Basta con agua, jabón y una esponja suave.

TEFLÓN

**Características y curiosidades**

El politetrafluoroetileno (PTFE), conocido popularmente como teflón, es un material polímero similar al polietileno. Es prácticamente inerte y no reacciona con otras sustancias químicas. Posee un muy bajo coeficiente de rozamiento y una gran impermeabilidad, lo que lo vuelve muy antiadherente. El nombre *teflón* se lo dio DuPont al patentarlo en 1938, aunque fue recién en la década de los setenta que comenzó a utilizarse en la industria alimentaria.

**Usos y modos**

Sirven para cocinar, calentar o hervir. Son ideales para dorar con muy poca o nada de materia grasa por su gran capacidad antiadherente. No se deben superar nunca los 260 °C de temperatura al utilizarlos para cocinar, por eso no es recomendable ponerlas al fuego solas por mucho tiempo, y no utilizar nunca el fuego fuerte en las ollas de teflón.

**Ventajas e inconvenientes**

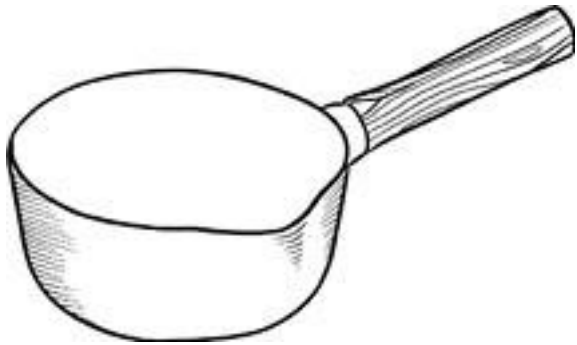
Son muy livianas, prácticas y fáciles de limpiar. Los alimentos no se queman ni se pegan. Se abollan y se rayan con facilidad.

**Cuidados**

No es necesario curarlas. Solo se deben usar utensilios que no rayen el teflón, como espátulas de plástico o madera. Las superficies se

limpian fácilmente con agua, jabón y una esponja suave no abrasiva. Nunca se debe utilizar esponja metálica o cepillo.

PORCELANA



**Características y curiosidades**

Las ollas de porcelana suelen ser de menor tamaño, más livianas y de paredes más finas que las de cerámica. Para su fabricación se utilizan arcillas más refinadas y puras; las piezas suelen ser sometidas a una mayor temperatura (1800 ˚C) y presión al momento de su elaboración con el objetivo de conseguir una mayor dureza y densidad.

**Usos y modos**

Por tener paredes más finas y ser menos porosas, las ollas de porcelana se calientan y se enfrían de forma más rápida. Son muy versátiles y sirven tanto para cocinar como para calentar, servir o conservar en el refrigerador.

**Ventajas e inconvenientes**

Al ser menos porosa, más densa y compacta que la cerámica, absorbe menos agua, lo que reduce la probabilidad de quebrarse, mancharse o generar hongos. Son altamente resistentes a ácidos y materiales corrosivos —no se rayan. Si bien son más livianas que las ollas de cerámica, tampoco resisten los golpes de impacto ni los choques térmicos.

**Cuidados**

Las ollas de porcelana no necesitan ser curadas como las de cerámica, pero al igual que estas, deben lavarse recién una vez que se han enfriado. Se limpian con mayor facilidad por su superficie lisa no porosa.

VIDRIO

**Características y curiosidades**

El vidrio que se utiliza para ollas es vidrio borosilicatado —vidrio templado o nombres comerciales como Pyrex o Kimax—, capaz de soportar muy altas temperaturas y ciertos cambios de temperatura siempre que no sean muy bruscos. Es un material no poroso, no afecta los sabores de los alimentos ni reacciona con ellos. Suelen ser transparentes o levemente coloreadas, priorizando la capacidad de mostrarnos su contenido desde afuera.

**Usos y modos**

Suelen utilizarse para todo tipo de cocciones. Se pueden llevar de la llama directa al horno sin problemas. También es posible dejar los alimentos almacenados en ellas dentro del refrigerador.

**Ventajas e inconvenientes**

Son visualmente atractivas y permiten ver el alimento cociéndose en su interior. Duran mucho si se las cuida correctamente. Aunque existen de distintas resistencias, no suelen sobrevivir a las caídas o los golpes de impacto.

**Cuidados**

Al igual que las ollas de cerámica, se lavan recién cuando han enfriado. Son fáciles de limpiar utilizando agua, jabón y una esponja suave. No se rayan y es posible utilizar solución de hipoclorito para limpiarlas en profundidad.

SEGÚN LA FORMA O FUNCIÓN

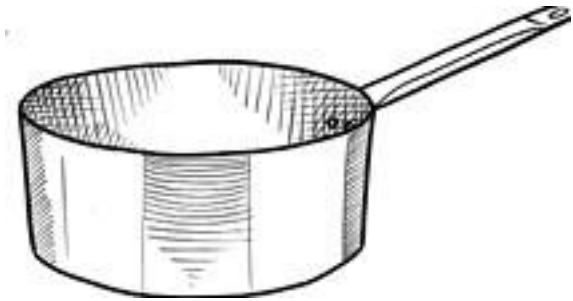
CALDERO

Según el diccionario de la Real Academia Española un caldero es una «caldera pequeña con un asa sujeta a dos argollas en la boca»[19] que se utiliza para cocinar directamente sobre el fuego del hogar. Para mantenerlo a la distancia adecuada de la leña ardiendo se apoya sobre tres patas o se cuelga con una cadena —de la chimenea si se cocina dentro o de una estructura auxiliar de palos si se cocina al aire libre.

OLLA

En muchos países —Uruguay incluido— se suele utilizar el término «olla» de forma genérica para referir a cualquiera de los distintos tipos. Además, otras tantas veces se usa indiscriminadamente olla, cacerola, cazuela, marmita y puchero, pero existen ciertas diferencias a tener en cuenta. La olla es un recipiente cilíndrico que se utiliza para cocinar o calentar alimento sumergido en un medio líquido. Es más alta que ancha y puede ser de barro, metal, vidrio o materiales sintéticos. Generalmente tiene dos asas y una tapa.

CACEROLA



Por su parte la cacerola —también llamada cazuela o pota en otras culturas— cumple las mismas funciones que la olla, pero sus proporciones son inversas, es decir, es más ancha que alta. Es una olla amplia pero no tan profunda. También tiene dos asas y una tapa.

CAZO

El cazo o perol es una cacerola más chica con un sola asa alargada o mango. Al ser más pequeño puede transportarse cargado con una mano sola y manipularse mientras se revuelve el contenido, mientras que las ollas y cacerolas deben transportarse con ambas manos —una en cada asa. Los cazos son muy útiles para calentar o preparar pocas porciones de comida de olla o preparar trabajos dulces: cremas, compotas, caramelos.

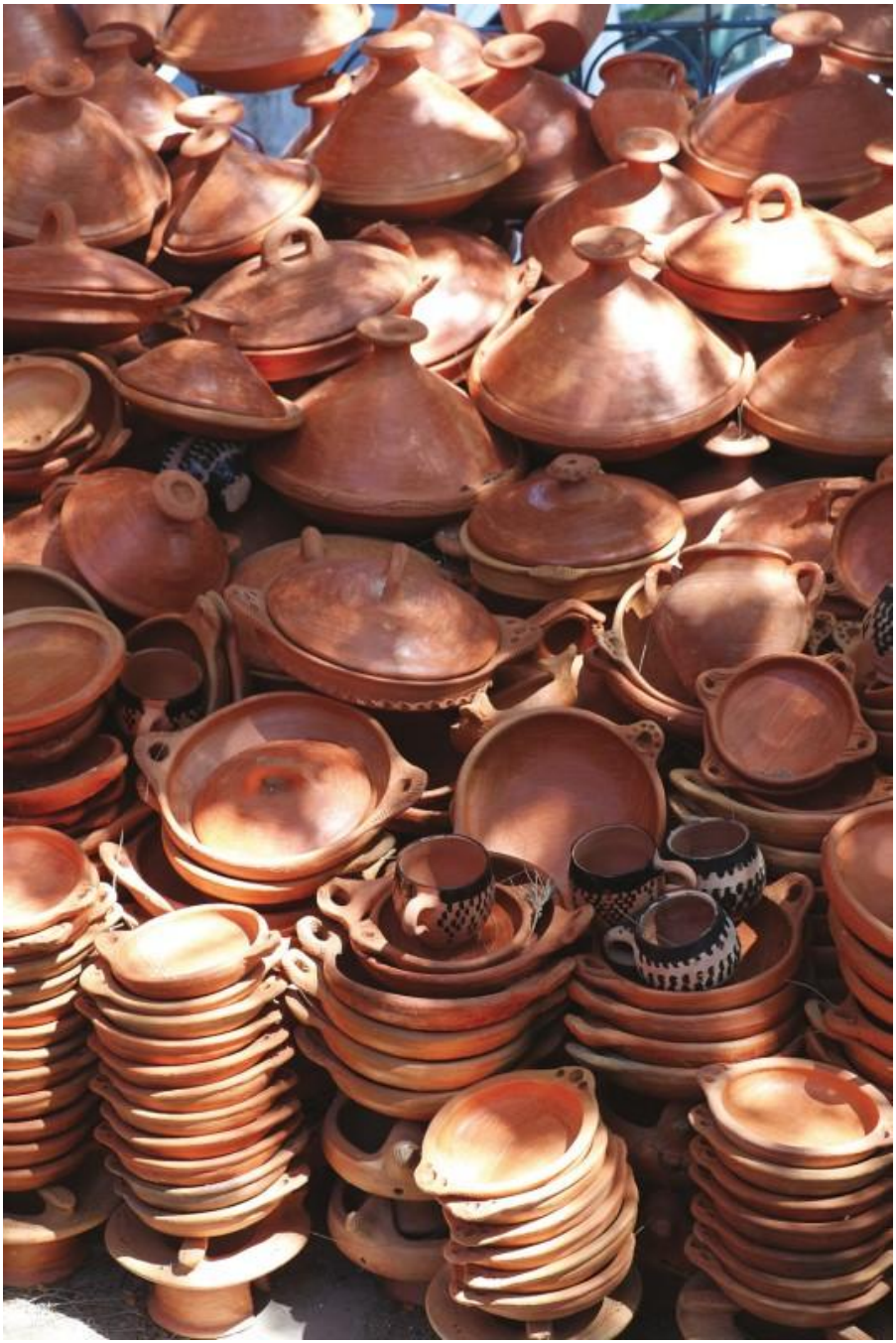
ÁNFORA

La ánfora es una vasija de cerámica de proporciones más bien alargadas y boca larga y estrecha. El origen de las ánforas es sirio, pero se hicieron extremadamente populares en la antigua Grecia, principalmente para almacenar y transportar líquidos —aceite de oliva, vinos, agua. En algunas cocinas del Medio Oriente —Túnez, Turquía, Líbano, Armenia— se utilizan para cocinar distintos tipos de estofados, tapándolas con arcilla, masa de trigo o papel de aluminio y colocándolas en los hornos a leña o bajo brasas por largo tiempo. La receta más popular es el cordero al ánfora.

TAJÍN

El tajín es un plato típico de la gastronomía magrebí —sobre todo de la cocina de Marruecos— llamado así por el recipiente en que se cocina. Son grandes y gruesos platos de cerámica o barro cocido

esmaltado, poco profundos, pero con una tapa cónica muy característica. Esta tapa mantiene el calor y los vapores de la cocción, condensándose en la parte superior y humedeciendo nuevamente el alimento, evitando que se reseque y así quede mejor cocido y más jugoso. Los hay de distintos tamaños y con ellos se cocinan carnes, legumbres, vegetales, cuscús o trigo burgol.



Tajines y cuencos de barro en Chefchaouen, Marruecos, 2019.

PAELLERA

La paellera se parece más a una sartén que a una olla, pero su uso es distinto. Se trata de un recipiente metálico de gran diámetro y poco fondo con dos asas a los lados, que sirve para cocinar la paella —que le da el nombre. En valenciano —donde tiene origen— paella quiere decir sartén, por eso hay quienes afirman que el término correcto, tanto para el plato como para el recipiente, es paella, y paellera vendría a ser el fogón a gas especialmente diseñado con muchos anillos concéntricos a modo de hornallas. Este utensilio se utiliza para preparar el tradicional plato con base de arroz y frutos del mar.

CATAPLANA

La cataplana portuguesa —llamada igual que los platos que se preparan con ella— es un recipiente metálico típico de ese país, compuesto por dos partes cóncavas idénticas unidas por una bisagra, y que al cerrarse una sobre la otra forman una especie de almeja, donde los alimentos se cocinan con sus propios vapores y a fuego lento, al igual que en el tajín. Suele utilizarse para cocinar frutos del mar.

OLLA A PRESIÓN

La olla a presión o exprés es una olla hermética capaz de resistir presiones más altas que la atmosférica, así incrementando la presión se logra aumentar el punto de ebullición del agua —hasta 130 °C—, consiguiendo temperaturas mayores gracias al vapor y cocinando más rápida y eficientemente —ahorrando tiempo, energía y agua. Nace en el s. XVII pero recién en el s. XX su uso se vuelve popular en las cocinas de todo el mundo. Son ideales para cocinar legumbres en poco tiempo o carnes poco tiernas —como el matambre. Las más conocidas son las gruesas de aluminio, con estribo que atraviesa la tapa de lado a lado y válvula libre que genera mucho ruido cuando se utiliza.

OLLA ELÉCTRICA, ***SLOW COOKER*** Y ***SOUS VIDE***

Estos electrodomésticos, que nacen en la primera mitad del s. XX pero que se comienzan a comercializar a fines de los setenta, buscan mantener la temperatura constante por largos períodos de tiempo. Son recipientes conectados a la electricidad que permiten cocinar una amplia variedad de platos de olla, así como budines, panes, *fondue*, verduras al vapor, etcétera, sin necesidad de estar pendiente de la

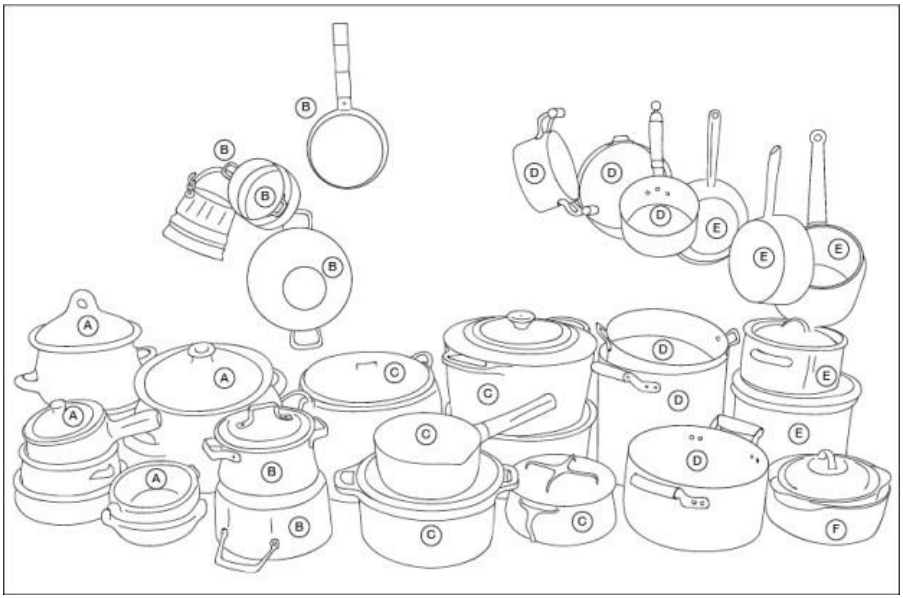
cocción.

Las ollas eléctricas están compuestas por dos partes: una carcasa de metal con alimentación eléctrica y un recipiente, muchas veces extraíble, de cerámica o acero inoxidable con tapa. La carcasa se enchufa a la corriente eléctrica y se calienta mediante resistencias internas. El calor se transmite a la olla interior de manera lenta y gradual hasta alcanzar un máximo entre 95 o 100 ˚C durante el tiempo que se desee. Como principales ventajas de este tipo de ollas se encuentra el ahorro del tiempo —pudiendo programar la olla hasta 24 horas antes—, la disminución de la pérdida de calor y la opción de mantener la comida siempre caliente.

Las versiones más conocidas de ollas eléctricas son del tipo ***slow cooker*** o ***crock pot*** —según el nombre comercial. Los tamaños varían de acuerdo con su capacidad y las hay manuales o digitales, que permiten programar la cocción y cocinar en diferido. La «arrocera» —**olla arrocera** o vaporera de arroz— es una versión de olla eléctrica específica para cocinar el cereal de forma automática, controlando el calor, el tiempo de cocción y la humedad sin necesidad de la atención del usuario-cocinero.

Si bien no se trata específicamente de una olla, el ***sous vide*** —del francés «al vacío»— es un método que permite cocinar distintos alimentos por largos períodos de tiempo a baja temperatura —generalmente 60 ˚C—, cerrados al vacío en una bolsa plástica y sumergiéndolos en agua en un recipiente en el que se introduce también un calentador eléctrico programable. La cocción es muy parecida al estofado en olla, pero se realiza con sus propios jugos —manteniendo la humedad característica, su integridad y todas sus propiedades—, concentra los sabores y resulta ideal para carnes de cocción lenta. El uso es más bien profesional y las cocciones pueden llevarse a cabo en 24 o 48 horas.

**REFERENCIAS**




A. Ollas de barro y cerámica

B. Ollas de cobre

C. Ollas de hierro fundido y acero esmaltado

D. Ollas de aluminio

E. Ollas esmaltadas

F. Ollas de porcelana

18. *Publicado en el Oxford Symposium On Food & Cookery del año 1998:* The Cooking Pot.

## MÉTODOS, TÉCNICAS Y PREPARACIONES CON OLLAS

Hervir es una técnica de cocción que se utiliza desde hace miles de años que consiste en cocer el alimento sumergiéndolo en líquido —agua, caldo, leche, vino u otro—, generalmente hirviendo o cerca de su punto de ebullición, durante cierto tiempo hasta que se haya transformado —fundamentalmente que esté tierno, digerible y sabroso. El tiempo de cocción dependerá no solo del propio alimento, sino también del tamaño del recipiente, la cantidad de líquido, la fuente calórica, si está tapado o no, etcétera.

El agua transmite el calor desde el recipiente al alimento que flota en ella, cocinándolo de forma uniforme sin que pierda humedad. El agua forma parte de todos los alimentos —en mayor o menor medida — por lo que muchos nutrientes —por ejemplo, vitaminas hidrosolubles— se disuelven en el líquido de cocción. Este líquido gana nutrientes mientras que el alimento los pierde, por lo que suele utilizarse para caldos o salsas.

Hervir los alimentos tiene distintos efectos que van desde el endurecimiento de las fibras y disolución de los tejidos conjuntivos de la carne hasta ablandamiento de la celulosa de los cereales, los vegetales o las frutas.

Existen muchas formas de cocinar con ollas19, pero para ordenarlas de manera simple las dividiremos en tres grupos: los caldos, los fondos y las reducciones; las sopas, las salsas y las cremas; los guisos, los estofados y los braseados.

*«Las numerosas variaciones implican diferencias en el líquido usado para la cocción, en el tamaño de las piezas de carne, en las proporciones relativas de carne y líquido, y en el precocinado inicial. (Los guisos en cazuela llevan trozos más grandes y menos líquido que los estofados.) Pero en todas ellas, la variable principal es la temperatura, que se debe mantener bastante por debajo del punto de ebullición, alrededor de 80 °C, para que las porciones exteriores no se cocinen en exceso.»*

*Harold MCGEE, La cocina y los alimentos, 1984.*

### CALDO, FONDO Y REDUCCIÓN

CALDO

Un caldo es el líquido resultante de hervir uno o varios ingredientes —carnes rojas, blancas o vegetales— al que se le puede agregar pasta, cereales o verduras. Existen distintos tipos de caldos dependiendo de lo que se haya cocido en primera instancia: caldo de res —donde se han cocido huesos y/o carne bovina—, caldo de gallina —donde se ha cocido carne o carcasa de gallina—, caldo de pescado —donde se ha cocido espinazo y/o cabeza del pescado—, caldo de verduras —donde se han cocido distintos vegetales—, etcétera.

Fundamentalmente los ingredientes de un caldo se dividen en tres: **los componentes nutricionales** (proteínas, lípidos y vegetales), **los componentes aromáticos** (*mirepoix* + *bouquet garni*) y **los componentes líquidos** (agua, vino o leche). La bresa o *mirepoix*

—por la forma en que se cortan— son las verduras cortadas en pequeños dados que producen sabor y aroma al caldo —como apios, nabos, zanahorias, puerros, cebollas. El *bouquet garni* es un ramo de hierbas aromáticas que se añade al caldo durante la cocción y luego se retira: laurel, romero, orégano, tomillo.

Los caldos no solo son alimentos en sí mismos, sino que también son bases para muchos otros platos, como sopas, salsas, cremas, arroces y polentas. A la vez, se considera un **caldo simple o sencillo** aquel que resulta de la primera cocción, mientras que un **caldo doble** es al que se han incorporado nuevos vegetales o carnes para continuar la cocción.

FONDO

Un fondo es un caldo reducido, que se ha hervido por determinado tiempo a olla destapada, para que se evapore parte del agua y se concentren los sabores y aromas. Existen distintos tipos de fondos de acuerdo con el caldo que se ha utilizado. Los **fondos oscuros** son los resultantes de reducir caldos de carne rojas, mientras que los **fondos claros** son los que se obtienen reduciendo caldos de carnes blancas o verduras. Algunas veces, para conseguir una coloración aún más oscura, la carne con hueso suele dorarse previamente en el horno antes de hervir en agua. Al fondo claro de pescado —que se utiliza para la elaboración de sopas y salsas de pescado— se le llama *fumet*.

REDUCCIÓN

Una reducción es lo que se obtiene al seguir hirviendo y evaporando agua de un fondo oscuro. Si el fondo se reduce en un 50 % se obtiene un *demi-glace*, y si el resultado es del orden del 10 % del fondo inicial, se tiene un *glace*. Las reducciones tienen ciertas consistencias (desde salsas hasta pastas gelatinosas), sabores mucho más concentrados y color oscuro brillante. Básicamente se utilizan para preparar otros platos como salsas y caldos —disolviendo una parte en agua nuevamente.

*«A fin de conseguir un buen caldo se necesita calentar despacio el agua, con objeto de que la albúmina no se coagule en el interior antes de que quede extraída; también es necesario conducir la ebullición de forma que no se perciba apenas, para que las diversas partes que sucesivamente se disuelven puedan unirse íntimamente y sin disturbio.»*

*J. A. BRILLAT-SAVARIN, Fisiología del gusto, 1825.*

**¿CÓMO HACER UN CALDO?**

*La palabra caldo proviene del latín calidus —o caldus en el latín vulgar—, es decir, cálido o caliente. Se utilizaba para designar cualquier bebida caliente, vino incluido, aunque con el tiempo su uso se restringió únicamente a los líquidos calientes obtenidos por el cocimiento de ciertos alimentos. El fin de cocinar carnes y vegetales en agua es conseguir un líquido sabroso y con cuerpo que sirva de alimento o con el que se puedan preparar otros platos. Desde el origen se han utilizado huesos, piel y descartes de la carne para conseguir un caldo comestible nutritivo, aprovechando al máximo la materia prima.*

Para preparar un caldo de res, pollo o pescado se utilizan tanto la carne como los huesos, carcasa o espinazos. La primera aporta el sabor característico de cada animal y los segundos, gelatina y colágeno. Primeramente, se lavan, colocan en una olla con agua fría —de uno a dos litros por cada kilo de sólidos— y se llevan a fuego para que la gelatina y el colágeno comiencen a disolverse en el agua a medida que adquiere temperatura. Nunca se comienza un caldo con agua caliente porque esto sella los tejidos superficiales e impide la correcta disolución de la gelatina.

*Cuando el agua ya ha hervido por varios minutos, suele generarse cierta espuma de aspecto sucio en la superficie. Esta suciedad e impurezas se «espuman» con la ayuda de una espumadera o cuchara, para atraparlas y retirarlas de forma suave y sin revolver; repitiendo esta operación las veces que sean necesarias para que el líquido recupere su aspecto claro y transparente. Luego se agregan las verduras aromáticas cortadas en mirepoix, el bouquet garni y las especias. Siempre se cocina un caldo con olla destapada, porque la idea es que pueda evaporar agua para concentrar los sabores. Si se desea generar un caldo más negro y un sabor ahumado intenso, las piezas de carne y huesos se asan al horno previamente y luego de enfriados se colocan en la olla con agua fría para comenzar la cocción del caldo.*

*Una vez que los sólidos están cocidos y el líquido ya tiene sabor, color y consistencia de caldo, se deja enfriar. Se retira la grasa superficial —si así se desea— y se cuelan los sólidos para conservar únicamente el líquido. El caldo ya está listo para usarse: en sopas —agregándole nuevos vegetales, fideos o cereales—, en salsas —reduciéndolo por varias horas hasta conseguir fondos o glaces—, o en arroces —utilizando parte del caldo para la cocción.*

19. *Los métodos de cocción son tres: por concentración —por calor seco o húmedo—, por extracción o disolución —por calor húmedo— y mixto o combinado. En estos grupos se reconocen las técnicas. Por ejemplo para hacer un caldo —una preparación— se utiliza la técnica de hervir aplicando el método de extracción. Existe un gran numero de preparaciones posibles con ollas, en las que se utilizan las distintas técnicas y métodos de cocción. En esta clasificación que hacemos encontramos*

*tanto preparaciones —caldos, fondos y sopas— como técnicas —guisar, estofar y brasear.*

## SOPA, SALSA Y CREMA

### SOPA

Una sopa es una preparación consistente en un líquido sustancioso y sabroso con pequeños componentes sólidos sumergidos, como vegetales, cereales, legumbres o pequeños fideos. La base de toda sopa es el caldo[20], que puede haber sido preparado con anterioridad o al mismo tiempo que la sopa. Si bien la sopa es un plato en sí mismo, muchas veces suele servirse como inicio de cada comida, antes del plato fuerte o principal.

La palabra *sopa* del latín *suppa* se utilizaba durante la Edad Media para referirse a las rebanadas o migas de pan sobre las que se vertía el caldo caliente, y su origen se remonta a las lenguas germánicas, *supp* —consumir algo líquido. Este caldo espesado con pan fue el alimento de gran parte de la población durante esa oscura época. Luego fueron adquiriendo los nombres de su ingrediente principal: sopa de gallina, sopa de pescado, sopa de miso, sopa de calabaza.

Las sopas suelen clasificarse de acuerdo con su densidad o textura: las sopas claras o livianas —como el *consomé*—, las sopas espesas —potajes— y las sopas cremas o ligadas —sopa crema de choclo—; según su temperatura: las sopas frías —como el gazpacho— o las sopas calientes. Existen versiones a lo largo de todo el mundo, de acuerdo con los ingredientes disponibles en cada región y los gustos de cada comunidad.

### SALSA

Una salsa es una mezcla de ingredientes fríos o calientes y consistencia que va desde muy líquida a semilíquida o más bien sólida, tipo puré. La salsa acompaña el plato, lo condimenta o sirve de base para su elaboración —como un curri indio. Aporta sabor, aroma, color, textura. Las salsas frías suelen prepararse moliendo, mezclando o emulsionando ingredientes —como las vinagretas, las salsas mexicanas o la mayonesa casera—, mientras que las salsas calientes suelen prepararse en ollas, cocinando, ligando o reduciendo distintos ingredientes —las salsas con base de tomate, la salsa blanca o la salsa con hongos.

Existe una amplia taxonomía, categorización o jerarquización de las salsas de acuerdo con los ingredientes, los procedimientos, las escuelas de cocina, etcétera. La familia de salsas más conocidas son las salsas clásicas francesas, que fueron clasificadas por Antonin Carême en el s. XIX y ampliada por Auguste Escoffier en 1900, llegando a enumerar más de 200 salsas diferentes. Fundamentalmente se dividen en cinco salsas básicas: la salsa española —caldo oscuro, *roux*[21] oscuro y vino—, la salsa alemana —manteca, huevos y jugo de limón o vinagre—, la salsa *velouté* —caldo claro y *roux* amarillo—, la salsa bechamel —leche y *roux* blanco— y la salsa pomodoro —tomates crudos o cocidos y otros ingredientes.

CREMA

Con crema se designa a un grupo de preparaciones de consistencia cremosa. Popularmente se utiliza el término para preparaciones dulces —postres—, pero también hay cremas saladas. Se elaboran a partir del espesado por calor de una mezcla de leche y huevos, principalmente. Existen distintas instancias y usos, ya que no solo se utilizan como postres terminados sino también para terminar otros platos —rellenar o cubrir. Las más conocidas son la crema catalana, la natilla, la crema pastelera, el flan, la *crème brûlée* o la crema quemada, la crema inglesa, el *curd* de limón o la cuajada de fruta.

20. *Según el diccionario de la Real Academia Española una sopa es un plato compuesto de un caldo y uno o más ingredientes sólidos cocidos en él.*

21. *Un* roux *es una mezcla de harina y grasa que se utiliza para ligar muchas de las salsas básicas. La grasa puede ser manteca, grasa animal o aceite vegetal, y la harina, de trigo o maíz.*

## GUISADO, ESTOFADO Y BRASEADO

### GUISADO

Un guisado es la cocción de un alimento —o un grupo de ellos— en un medio semigraso. Se trata de un nombre genérico que engloba a un gran grupo de preparaciones en las que se cuecen alimentos en una salsa luego de haberlos rehogado. Existe una amplia variedad de guisados o guisos que tienen orígenes en distintas partes del mundo: mondongo, locro, frangollo, buseca, curri.

El guiso es una técnica de cocción mixta: primero la cocción en un medio graso y luego la cocción en un medio acuoso, por lo que su preparación consta de dos fases: comienza con el rehogado de ciertos ingredientes —se sofríen para que se impregnen de materia grasa o aceite y condimentos—, para luego agregar el resto de los ingredientes sólidos junto con los componentes líquidos —caldo o salsa— y cocinarlos durante un tiempo prudencial. Se cocina en una olla o recipiente sin tapa, permitiendo la reducción del líquido inicial.

Entre los ingredientes se encuentran los productos locales y de temporada, por lo que suele considerarse una preparación económica. Puede incluir distintos tipos y cortes de carne y/o embutidos; verduras, tubérculos y raíces; leguminosas —porotos, lentejas, arvejas — y cereales —maíz o arroz—; fideos de guiso —pasta seca de tamaño pequeño a mediano—; salsas, caldos o vinos, hierbas y especias. La cantidad de líquido puede variar, desde una consistencia de guiso espeso hasta un ensopado.

*«Y a veces charlo, a veces rezo, a veces lloro, como guiso en mi pequeña cocina del rincón.»*

*Jack KEROUAC, Poemas dispersos, 1971.*

ESTOFADO

Un estofado es una técnica culinaria —método mixto— en el que los distintos alimentos se cocinan a fuego lento —como el guisado— pero a olla tapada. Esto permite mantener gran parte de los jugos iniciales, sabores y aromas que se concentran en el recipiente cerrado por medio del reflujo de los vapores.

Tradicionalmente el estofado se realiza con los ingredientes agregados inicialmente en crudo, a diferencia del guisado, en el que se rehogan, o del braseado, en el que se sellan. Se agrega muy poco o nada de líquido —caldo, vino o agua—, ya que, a olla tapada, los alimentos se cocinan con sus propios jugos. Y, por lo general, se agregan todos los ingredientes a la misma vez y no en etapas como en el guiso. Su consistencia es más sólida, por lo que no siempre se utiliza cuchara para comer.

BRASEADO

O *breseado*, es una técnica de cocción en dos fases o pasos —método mixto— que consiste en cocinar primero con calor seco —sellado o dorado— y luego con calor húmedo —«expansión» en una olla tapada con algo de líquido. La cocción es mucho más lenta que en un estofado. El rehogado inicial de la carne produce el sellado superficial, reteniendo los líquidos en su interior para una cocción más sabrosa y concentrada. El dorado provee a la preparación de un gusto más ahumado y umami debido a la reacción de Maillard[22].

Posteriormente, con la cocción lenta a baja temperatura —entre 70 y 80 ˚C—, gran parte del tejido conjuntivo de la carne se gelatiniza, el colágeno se desprende y se disuelve en el líquido, dando como resultado una carne más tierna, con fibras sueltas de mejor textura —deshilachado o deshebrado— y una salsa más sabrosa.

*«Brasear —braise— y estofar son palabras del siglo xviii tomadas del francés; la primera se deriva de «brasas» y se refiere a la costumbre de poner brasas debajo y encima de la olla; la segunda se deriva de «estufa» y alude a un recinto cerrado y caliente.»*

*Harold MCGEE, La cocina y los alimentos, 1984.*

**¿CÓMO HACER UN BRASEADO?**

Para brasear carne existe un recipiente especial —un brasero— de hierro, cobre estañado o aluminio con fondo reforzado, con forma alargada u oblonga y tapa hermética que evita la pérdida de humedad por vapor. Pero suele utilizarse cualquier olla de metal grueso o barro con tapa.

Primeramente, se coloca aceite o grasa en el fondo de la olla y se pone a fuego generoso. Se introduce la carne en trozos más bien grandes y se sella bien, dorando cada lado. Casi sin revolver, girando la olla con movimientos circulares para que la carne se mueva y no se pegue y manipulando cada pieza para darle la vuelta.

Luego la carne se retira, reservándola y limpiando el fondo de la olla con papel de cocina. Se agrega nuevo aceite y se rehogan o sofríen los vegetales. Cuando estos ya están se coloca nuevamente la carne por encima, se agrega algo de líquido —caldo, vino, cerveza— y se tapa la olla. Se cocina a fuego muy bajo por al menos 4 horas hasta que la carne esté muy tierna, se desprenda con dos cucharas y se haya formado una salsa oscura y sabrosa.

La cocción a fuego bajo se puede realizar en la hornalla —si es posible regular la temperatura y si el fondo de la olla es grueso—, aunque lo más usual es colocar la olla dentro del horno a una temperatura cercana a 100 °C. De no tener una olla capaz de introducirse en el horno —porque tenga componentes plásticos, por ejemplo— se pueden disponer los ingredientes en una asadera cubiertos con papel de aluminio.

Los vegetales que se utilizan para la guarnición aromática varían de acuerdo con los gustos y la carne que se está preparando: cebollas, puerros, ajos, hinojos, manzanas, membrillos, ciruelas. Con ellos suele prepararse una salsa luego de que se han cocido, tamizándolos a través de un colador grueso o procesándolos, aunque muchas veces ya tienen una consistencia cremosa por tantas horas de cocción.

El braseado es ideal para cocinar cortes más duros, en los que es necesario la rotura y el desprendimiento de las fibras. Suele utilizarse la bondiola de cerdo, la paleta de ternera y cortes poco usados como el osobuco, la carrillera o el rabo. La carne braseada puede deshebrarse con facilidad. Las hebras mezcladas con la salsa son ideales para rellenos de pasta y pasteles o empanadas, tacos y arepas.

22. *La reacción de Maillard —glucosilación o glicación no enzimática de proteínas— es un conjunto de reacciones químicas que se producen entre azúcares y proteínas presentes en los alimentos sometidos al calor: color, sabor y aroma.*

LÍPIDOS

Los lípidos son grasas: las grasas propiamente dichas, que están en estado sólido, y los aceites, que son grasas en estado líquido. Representan la fuente principal de energía procedente de los alimentos —entre 700 y 1000 kcal cada 100 gramos— y garantizan la absorción y transporte de las vitaminas y sustancias antioxidantes —carotenoides y compuestos fenólicos— que se encuentran disueltas en ellas. La mayoría están compuestas por triglicéridos, y estos a la vez por ácidos grasos —saturados, monoinsaturados y poliinsaturados.

Además de aportar casi el doble de la energía que los carbohidratos, las grasas aportan sabor. Se dice que son el vehículo del mismo y esto es porque, además de estimular las papilas gustativas y provocar sensación de suculencia, atrapan y conservan los componentes básicos del sabor y el aroma.

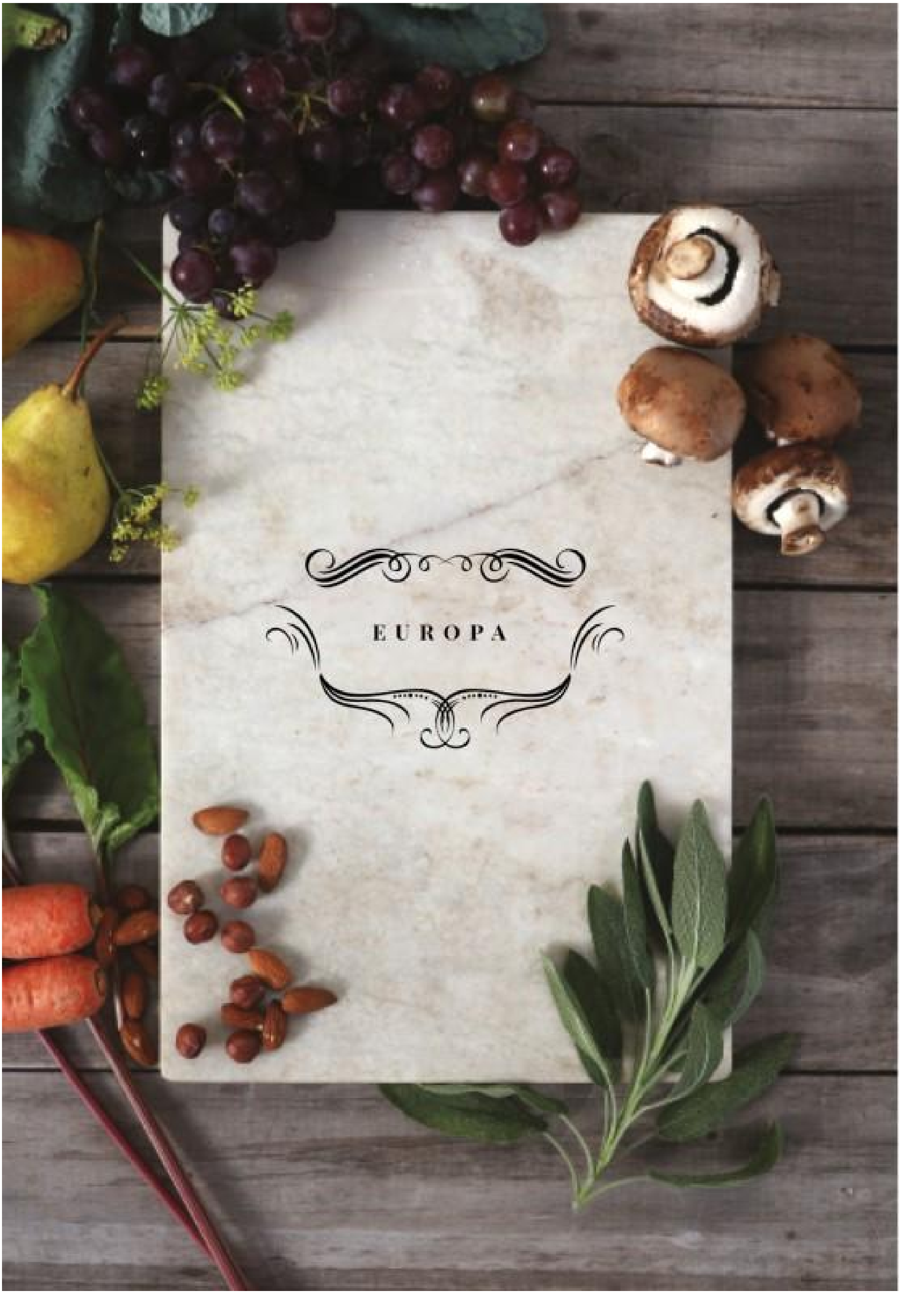
El consumo excesivo de grasas, sobre todo las saturadas —grasa de origen animal—, tiene consecuencias negativas para la salud

—obesidad, patologías cardiovasculares y algunos tipos de cáncer —, por eso se recomienda usarlas en su medida justa.

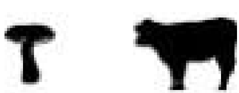
Las grasas pueden dividirse en dos grandes grupos de acuerdo con su origen: las **grasas de origen animal** —grasa vacuna, grasa de cerdo, manteca, manteca clarificada, *ghee*, aceite de hígado de bacalao — y las **grasas de aceite vegetal** —aceite de oliva, aceite de oliva virgen extra, aceite de girasol, aceite de maíz, aceite de arroz, aceite de soja, aceite de canola, aceite de coco, aceite de sésamo, aceite de maní, aceite de argán, aceite de almendras, aceite de palma, aceite de mostaza.

Las grasas y aceites en las comidas de olla suelen utilizarse al comienzo, para sofreír, rehogar o dorar alimentos. Al momento de adicionar esta grasa o aceite se debe tener en cuenta el aporte de grasa que harán los propios alimentos —carnes y embutidos, por ejemplo. Al final de la cocción es visible una capa de aceite superficial que es posible retirar con un cucharón o en forma de grasa sólida una vez fría la preparación.

# *2. LAS OLLAS DEL MUNDO* ATLAS RECETARIO




**RUSIA**



fá6ilp

STROGONOFF

***Carne guisada en crema de hongos***

Este plato en honor a la familia noble rusa Stroganov se trata de carne de ternera cortada en tiras no muy gruesas cocidas en una salsa de crema agria y hongos, servido sobre papas fritas gruesas, muy diferente a la versión con arroz blanco que luego se popularizó en el mundo. La versión original también utiliza eneldo en vez de perejil picado por encima.

***Ingredientes***

½ kg de carne vacuna en tiras de 1 por 3 cm

1 cebolla grande en *brunoise*

8 o 10 hongos champiñones en láminas

2 cdas. de manteca —o aceite vegetal

½ t de crema agria [9] —o crema de leche

½ t de caldo de carne

Sal y pimienta a gusto

Eneldo para presentar

***Elaboración***

En una olla calentar la manteca y sellar la carne. Cuando se haya dorado, retirar y reservar.

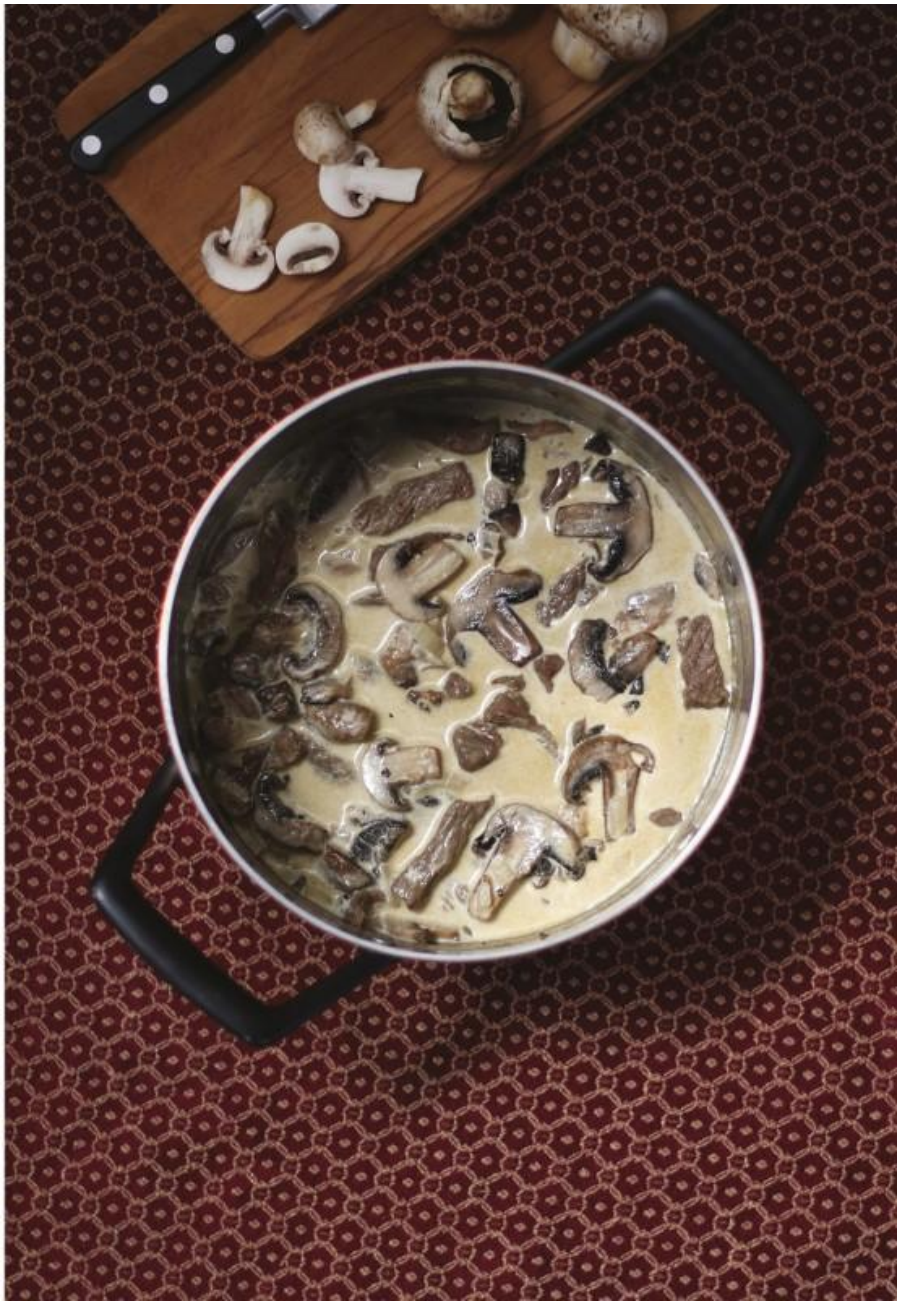
En la misma olla rehogar la cebolla hasta que transparente bien.

Incorporar la carne y los hongos.

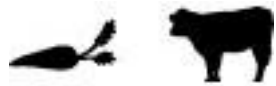
Revolver bien y agregar la crema agria, el caldo templado, sal y pimienta.

Bajar el fuego y cocinar durante 10-15 minutos luego de que haya hervido.

Servir sobre papas fritas gruesas, irregulares o rústicas. Terminar con eneldo.



**RUSIA**



fácil

BORSCH

***Sopa de remolacha***

Se trata de una sopa de verduras —y a veces tiras finas de carne vacuna— con remolacha como ingrediente principal, lo que da el color rojo intenso tan característico. Esta olla se consume ampliamente en varios países de Europa central y Europa del este, y aunque es un plato típico ruso, su origen podría ser ucraniano. Existen básicamente dos versiones diferentes —una caliente y otra fría—, pero una amplia variedad de recetas.

***Ingredientes***

3 remolachas en juliana

2 zanahorias en juliana

1 papa en juliana

1 cebolla en juliana

1 diente de ajo en láminas

Sal y pimienta a gusto

3 cdas. de aceite de girasol

1½ l de agua

¼ kg de carne de ternera en tiras finas (opcional)

2 hojas de laurel

½ t de remolachas agrias 10

Jugo de ½ limón

½ t de crema agria —para presentar

1 manojo de eneldo —para presentar

***Elaboración***

Si se opta por utilizar carne, colocarla en una olla con el agua junto con las hojas de laurel y hervir durante 1 hora, retirando con una espumadera la espuma con impurezas que se genera.

Mientras, en otra olla o sartén calentar el aceite y rehogar las cebollas.

Incorporar la remolacha, la zanahoria y el ajo. Cocinar y revolver durante 10 minutos.

Agregar las papas, la carne cocida y el caldo. Si no se usa carne, agregar simplemente el agua y las hojas de laurel. Salpimentar a gusto. Cocinar durante 20-30 minutos hasta que los vegetales estén cocidos, tiernos, pero no blandos.

Apagar el fuego y agregar las remolachas agrias y el jugo de limón, revolviendo bien.

Servir en plato hondo con 1 o 2 cdas. de crema agria y eneldo picado.

*«Cuando le ponían delante el plato de sopa, la examinaba atentamente, llenaba la cuchara y la miraba a la luz.*

*— ¿Algún gusano? —preguntaba a veces Grigori.*

*— ¿O tal vez una mosca? —insinuaba Marta Ignatievna.»*

*Fiódor DOSTOYEVSKI, Los hermanos Karamasov, 1880*

**POLONIA**

8. pmedia

BIGOS

***Carnes guisadas con chucrut***

Se trata del plato nacional polaco; del que hablan poetas y otros artistas. Un guisado de distintas carnes —de cerdo, vaca y embutidos — con chucrut 11 y coles frescas, cocido muy lentamente. Dicen que, al ser recalentado con los días, mejora increíblemente.

***Ingredientes***

3 t de chucrut

3 t de repollo rallado o picado muy fino

¼ kg de carne de cerdo en cubos pequeños

¼ kg de carne de ternera en cubos pequeños

1 salchicha ahumada polaca —*kielbasa*— en rodajas finas

1 trozo de panceta ahumada (100 g) en trozos de ½ cm

2 cebollas medianas en juliana

1 zanahoria grande rallada

10 g de hongos porcini secos

2 cdtas. de tomate concentrado

10 o 15 pasas de ciruela sin carozo picadas

3 cdas. de aceite de oliva

2 hojas de laurel

4 o 5 bayas de pimienta de Jamaica

½ cdta. de semillas de comino

½ cdta. de semillas de alcaravea

½ cdta. de semillas de coriandro

½ cdta. de granos de mostaza

1 cdta. de pimentón dulce

Sal y pimienta a gusto

1 manojo de orégano mejorana picado

Agua en cantidad necesaria

***Elaboración***

Poner los hongos en remojo en una taza de agua tibia una hora antes para que se hidraten bien. Reservar el agua del remojo.

Enjuagar el chucrut, colocar en una olla completamente cubierto con agua (1½ l aproximadamente) y llevar a fuego medio. Hervir durante 40-45 minutos hasta que esté tierno.

Incorporar el repollo fresco, la zanahoria, los hongos y las pasas de ciruela. Cocinar a fuego bajo durante 10 o 15 minutos más hasta que esté tierno. El agua inicial deberá haber reducido ⅓ aproximadamente.

Mientras tanto, en una sartén con el aceite rehogar la cebolla junto con la salchicha y las semillas de especias.

Retirar del sartén y en el mismo aceite dorar las carnes y la panceta en trozos.

Incorporar las cebollas, las salchichas y las carnes doradas a la olla de repollo.

Agregar el tomate concentrado y el pimentón. Salpimentar a gusto. Mezclar bien y agregar el agua del remojo de los hongos si la preparación necesita líquido. Debe tener consistencia de guiso, no de sopa. Cocinar a fuego muy bajo durante ½ hora más.

Servir en platos hondos con orégano picado por encima.

**POLONIA**

ŻUREK

***Sopa con salchichas y masa madre de centeno***

Se trata de una sopa de verduras con productos de cerdo, cuya característica principal es la masa de harina de centeno fermentada —masa madre de centeno— que se incorpora en la cocción, lo que le aporta un sabor ácido muy particular y textura ligada.

***Ingredientes***

½ l de caldo de verdura —o agua

1 cebolla colorada en *brunoise*

2 dientes de ajo en láminas

2 zanahorias en *mirepoix*

2 papas en *mirepoix*

1 nabo en *mirepoix*

4 salchichas blancas cocidas o ahumadas en cubos

½ t de masa madre de centeno 12

2 hojas de laurel

2 cdas. de aceite de oliva

Sal y pimienta a gusto

1 cda. de salsa de rábano picante —*horseradish*

1 manojo de orégano mejorana

4 panes de campo individuales o pequeños —para servir

4 huevos duros pelados

***Elaboración***

En una olla calentar el aceite y rehogar la cebolla junto con el ajo

hasta que transparente, pero sin que se queme.

Agregar el laurel, la zanahoria y la papa y cocinar durante unos 5 minutos.

Incorporar el caldo, salpimentar y cocinar a fuego bajo durante 15 minutos.

Mientras tanto, en una taza disolver la masa madre con un poco de caldo aún tibio de la olla. Reservar.

Incorporar las salchichas cortadas a la olla. Si se eligen salchichas blancas deben hervirse antes de cortarse para que no se rompan. Si se eligen ahumadas, no es necesario hervirlas previamente.

Agregar poco a poco la masa madre a la olla, revolviendo bien para que se ligue completamente de forma uniforme.

Cocinar durante 10 minutos o hasta que los vegetales se hayan cocido.

Agregar la salsa de rábano picante y algo de orégano picado. Cocinar durante 5 minutos más.

Cortar el pan de campo por la parte superior generando una tapa. Ahuecar el pan, retirar y descartar la miga. Servir la sopa *żurek* dentro del pan y terminar con un huevo duro cortado en mitades y otro poco de orégano picado.

**ALEMANIA**

fá6ilp

GLÜHWEIN

***Vino caliente***

Se trata de una preparación típica de los mercados, ferias navideñas e inviernos del norte y que también tiene una olla como protagonista. El vino se macera y calienta con especias para mantener el cuerpo caliente, una costumbre que se remonta a tiempos de los antiguos romanos. Se toma en varios países europeos bajo diferentes nombres, pero otro quizá tan conocido como el *glühwein* sea el *glögg* escandinavo, que se sirve con frutos secos en el fondo del vaso.

***Ingredientes***

1 l de vino tinto

2 ramas de canela

6-8 clavos de olor

2-3 estrellas de anís estrellados

6-8 vainas de cardamomo

2 hojas de laurel

1 pizca de nuez moscada

Cáscara de ½ limón

Cáscara de ½ naranja

½ t de azúcar —o cantidad a gusto

***Elaboración***

Colocar las especias en una olla a fuego bajo hasta que comiencen a tostarse y desprender aroma.

Incorporar el azúcar y un pequeño chorro de vino, revolviendo para que se disuelva.

Agregar el resto del vino, mezclando bien. Calentar a media

temperatura —sin que llegue a hervir— durante 20 o 30 minutos.

Colar para retirar las especias y envasar en botellas decorativas o servir directamente en vasos individuales. Se pueden colocar frutos secos —nueces, almendras, pasas de uva— en el fondo del vaso para comerlos completamente embebidos una vez que se ha tomado el vino.

Es posible macerar el vino con las especias durante la noche anterior y calentarlo recién al momento de tomarlo.

**HUNGRÍA**

6.pmedia

GOULASH

***Estofado de carne con pasta***

Esta es una olla muy popular en la gastronomía húngara y uno de los platos más antiguos del Imperio austrohúngaro. Se trata de un estofado de carne con cocción lenta, que se caracteriza por su elaboración simple y su color rojizo producto del pimentón y el tomate. Es muy común servirlo junto con los fideos *spätzle* del sur de Alemania.

***Ingredientes***

1 kg de carne vacuna en cubos de 2 cm

5 cdas. de harina de trigo

6 cdas. de aceite vegetal

2 cebollas grandes en *mirepoix*

1 puerro en *mirepoix*

4 dientes de ajo en láminas

2 hojas de laurel

1 cda. de comino molido

1 cda. de pimentón o paprika

1 zanahoria grande en *mirepoix*

3 tomates medianos maduros, pelados y picados

1 t de vino tinto (opcional)

Sal y pimienta a gusto

1 manojo de perejil picado

***Elaboración***

Calentar 4 cdas. de aceite en una olla y dorar la carne, previamente enharinada, en 2 o 3 tandas, para que se selle bien sin generar demasiada humedad. Retirar de la olla y reservar.

En la misma olla y a fuego medio agregar el resto del aceite y rehogar la cebolla, el puerro, el ajo, las hojas de laurel y las especias. Cuando estén transparentes bajar el fuego y agregar el pimentón, mezclando bien.

Incorporar la zanahoria, los tomates, la carne y el vino. Si no se usa vino, sustituir por caldo o agua.

Tapar la olla y cocinar a fuego muy bajo durante 2 horas y revolviendo muy de vez en cuando. Es preferible llevar la olla tapada al horno —si es apta— y cocinar a 100-120 ˚C para conservar una temperatura baja homogénea, sin que se pueda quemar en el fondo.

Antes de terminar agregar el perejil picado y revolver.

Servir junto con *spätzles* o arroz blanco y un poco más de perejil encima.

**GRECIA**

fácil

FASOLADA

***Sopa de legumbres y tomate***

Se trata de una sopa de porotos alubias clásica de la cocina griega, un plato cotidiano de todas las cocinas y familias considerado plato nacional por muchos. Es muy aromático y fácil de preparar. Se caracteriza porque los vegetales no se rehogan previamente y la única materia grasa de esta olla es el aceite de oliva.

***Ingredientes***

½ kg de porotos alubias blancos remojados

2 cebollas coloradas en *brunoise*

2 zanahorias grandes en rodajas finas

2 tomates grandes maduros pelados y picados

1 rama de apio en *brunoise*

1 hoja de laurel

1 cdta. de menta seca molida o 1 manojo de menta picada

1 t de aceite de oliva

Sal y pimienta a gusto

Agua en cantidad necesaria

***Elaboración***

En una olla mediana colocar los porotos remojados desde la noche anterior, escurridos y enjuagados. Cubrir con agua apenas 1 o 2 dedos sobre el nivel de los porotos y cocinar a fuego bajo durante 40 minutos. Agregar agua si lo necesita, pero no demasiado. Retirar la espuma de suciedad con una espumadera.

Agregar los vegetales picados, las especias y salpimentar a gusto.

Incorporar el aceite de oliva y 1 t de agua. Cocinar a fuego bajo y

olla destapada, revolviendo frecuentemente para que no se pegue y agregando agua de a poco, si lo necesita. No debe quedar muy aguada, sino con consistencia de guiso.

Servir en cuencos individuales con algo de queso feta y unas ramitas de hinojo por encima.

*«¡Ésta es otra historia que no tiene fin! —decía a menudo Zorba, mientras ponía la marmita a la lumbre—. No sólo la mujer ¡maldita sea!, es una historia que no acaba nunca; también la comida lo es.»*

*Nikos KAZANTZAKIS, Zorba, el griego, 1946*

**ITALIA**

fácil

RISOTTO AI FUNGHI

***Arroz con hongos***

Fundamentalmente, un *risotto* es un arroz cocido lentamente con caldo, que se agrega de forma gradual, y distintos ingredientes que lo caracterizan y nombran: *risotto ai funghi, risotto alla milanese, risotto al parmigiano, risotto quattro formaggi, risotto ai frutti di mare*, etc. Suelen utilizarse arroces de grano pequeño o mediano como el *carnaroli, maratelli, arborio, baldo, padano*.

***Ingredientes***

2 t de arroz *carnaroli* —u otra variedad de grano corto y redondo

1 t de *funghi porcini*

100 g de panceta de cerdo en trozos pequeños (opcional)

1 cebolla mediana en *brunoise*

3 dientes de ajo en láminas

2 hojas de laurel

3 t de caldo de verduras caliente —o agua

1 t de vino blanco seco

2 cdas. de aceite de oliva

Sal y pimienta a gusto

Queso *parmiggiano reggiano* rallado fino

2 cdas. de manteca

¼ cdta. de nuez moscada molida

1 manojo de *ciboulette* —para presentar

***Elaboración***

Si se trata de hongos secos, hidratar en caldo, té negro o agua caliente al menos 2 horas antes. Escurrir bien, cortar en trozos de un bocado y reservar.

En una olla calentar el aceite y rehogar la cebolla hasta que esté transparente.

Incorporar la panceta y dorar.

Agregar los dientes de ajo, el laurel y los hongos. Cocinar durante 15 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Incorporar el arroz, mezclando bien, y cocinar durante 3 minutos.

Cubrir con el vino blanco y bajar el fuego. Salpimentar a gusto. Revolver de vez en cuando hasta que se consuma el líquido.

Agregar 1 t de caldo y seguir cocinando lentamente.

Agregar el resto del caldo caliente de a cucharones, a medida que lo vaya necesitando. Siempre revolviendo para que no se pegue en el fondo.

Cuando el arroz esté listo, pero aún tenga cierta humedad, apagar el fuego. Agregar el queso, la manteca y la nuez moscada. Mezclar bien y tapar la olla. Dejar unos minutos hasta que se absorba la humedad —sin perder la consistencia cremosa— y se asienten los sabores.

Servir en platos semihondos y terminar con *ciboulette*.

**ITALIA**

fácil

MINESTRONE

***Ensopado con vegetales de estación y fideos***

Este tipo de sopa tradicional de la cocina italiana se caracteriza por utilizar vegetales de estación, lo que, sumado a que cada región tiene sus versiones, da como resultado que no haya una receta única. Puede ser vegetariano o con carne, solo de vegetales o con fideos.

***Ingredientes***

1 t de porotos alubias blancos remojados

1 t de garbanzos remojados

1 cebolla mediana en *mirepoix*

1 puerro en *mirepoix*

2 dientes de ajo en rodajas finas

1 zanahoria mediana en *mirepoix*

1 tallo de apio picado finamente

10-15 chauchas alubias verdes en trozos de 1 cm

2 hojas de laurel

2 l de caldo de ave o agua

1 nabo mediano en *mirepoix*

¼ calabaza pelada en *mirepoix*

1 papa grande en *mirepoix*

2 tomates medianos pelados y en cubos

1 trozo de corteza de queso parmesano (opcional)

1 manojo de perejil, albahaca, tomillo y romero finamente picado

Sal y pimienta a gusto

1 t de pasta seca de mediana: *penne, conchiglie, rigatoni* (opcional)

***Elaboración***

Cocinar los garbanzos y los porotos previamente remojados durante la noche anterior en una olla con abundante agua hasta que estén apenas tiernos. Reservar.

En una olla grande a fuego medio calentar el aceite y rehogar la cebolla, el puerro y el ajo.

Cuando se haya dorado agregar la zanahoria, el apio, las alubias verdes y el laurel. Cocinar durante unos minutos —de 3 a 5—, revolviendo bien. Salpimentar a gusto.

Agregar los garbanzos y porotos cocidos y la corteza de parmesano. Cubrir con el caldo y cocinar a fuego bajo durante 20 minutos.

Incorporar el tomate y las hierbas. Agregar la papa, el calabacín y el nabo y cocinar hasta que estén tiernos, pero aún firmes. Aproximadamente 20 o 30 minutos más.

Agregar la pasta elegida y cocinar hasta que esté cocida al dente.

Servir en plato hondo, equilibrando el plato con vegetales y pasta. Terminar con algo de queso parmesano rallado encima.

*«—Si no es más que eso —dijo el hada, golpeando las manos—, ¡que los garbanzos en la olla se le vuelvan hijos!*

*El fuego se apagó, y de la olla, como garbanzos que hierven, saltaron afuera cien niños, pequeños como granitos de garbanzos.»*

*Italo CALVINO, «Garbancito y el buey» en Cuentos populares italianos, 1956*

## ITALIA

fácil 6 p

RAGÙ NAPOLETANO CON ESPAGUETI

***Carne cocida en salsa***

Un *ragù* es un estofado de carne en pequeños trozos, cocidos en sus propios jugos y en una salsa a fuego bajo. En Italia existen principalmente dos tipos distintos, ambos con salsa a base de tomate: uno de *Napoli* —Nápoles—, que se realiza con carne troceada y se sirve usualmente sobre espagueti; y otro de *Bologna* —Bolonia—, que se hace con carne picada o molida y se sirve con polenta. Estas formas de prepararlo y presentarlo son típicas de cada región.

***Ingredientes***

¾ kg de carne de osobuco en cubos de 3-4 cm

2 costillas de cerdo sin hueso en trozos de 3-4 cm

1 chorizo de cerdo en rebanadas de 1 cm

1 cebolla grande en *brunoise*

1 t de vino tinto

3 t de pulpa de tomate —o 6 tomates pelados y licuados

1 cda. de tomate concentrado

4 cdas. de aceite de oliva

2 hojas de laurel

Orégano y albahaca picada a gusto

Sal y pimienta a gusto

***Elaboración***

En una olla —apta para horno— rehogar la cebolla en el aceite.

Agregar las carnes y el chorizo y sellar por todos sus lados.

Bajar el fuego, agregar el vino y el laurel. Salpimentar a gusto.

Cuando el alcohol se haya consumido, agregar la pulpa de tomate junto con el tomate concentrado. Tapar la olla y cocinar a fuego muy bajo durante 3½-4 horas, revolviendo de vez en cuando. Es posible llevar al horno a 100 ˚C.

Minutos antes de terminar la cocción agregar las hierbas aromáticas picadas.

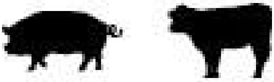
Servir con espaguetis al dente.

*«—Toma este corazón de jabalí y trata de hacer el mejor plato que sepas, y el de más exquisito sabor; y cuando yo esté a la mesa, mándamelo en una fuente de plata.*

*El cocinero lo tomó y puso toda su habilidad y toda su solicitud, lo troceó y le puso muchas buenas especias, e hizo con esto un guisito muy bueno.»*

*Giovanni BOCCACCIO, Decamerón, 1351*

**ITALIA**



fácil 6-8p

RAGÙ BOLOGNESE CON POLENTA

***Carne picada en salsa***

El *ragù bolognese* se prepara principalmente con carne picada de cerdo, pero puede hacerse con carne vacuna. Otra diferencia con el *ragù napoletano* es que se prepara en menos tiempo y se sirve casi inmediatamente.

***Ingredientes***

½ kg de carne picada de vaca

½ kg de carne picada de cerdo

1 cebolla mediana en *brunoise*

1 zanahoria rallada

1 tallo de apio finamente picado

1 t de vino blanco seco

1 t de caldo de carne

1 t de leche fresca

2 t de pulpa de tomate

1 cda. de tomate concentrado

1 cdta. de pimentón molido

4 cdas. de aceite de oliva

Sal y pimienta a gusto

***Elaboración***

En una olla calentar el aceite y rehogar la cebolla hasta que esté apenas transparente.

Agregar la zanahoria y el apio y rehogar por 5 minutos más.

Incorporar la carne picada y cocinar hasta que pierda el color rojo y comience a dorarse. Salpimentar a gusto.

Agregar el vino blanco y cocinar a fuego medio hasta que se consuma el alcohol.

Incorporar el caldo, la pulpa de tomate, el tomate concentrado y el pimentón. Cocinar a fuego bajo durante 1½ hora, revolviendo de vez en cuando y agregando caldo, si es necesario.

A mitad de la cocción —45 minutos— agregar la leche y seguir cocinando.

Servir sobre polenta cremosa.

**Polenta cremosa**. En una olla grande llevar a hervor 3 t de caldo de verdura junto con 3 t de leche fresca. Cuando rompa el hervor bajar el fuego e incorporar 2 t de polenta en forma de lluvia y revolviendo bien para que no se formen grumos —es posible retirar del fuego si no se tiene práctica. Cocinar durante el tiempo necesario según la polenta —si es precocida llevará 1 minuto, si no, no menos de 30. Salar a gusto y agregar 2 cdas. de manteca, mezclar bien.

**ITALIA**

8ifíOiþ

TORTELLINI IN BRODO

***Pasta rellena en caldo***

Esta pasta fresca rellena tiene la forma de un anillo. Puede estar rellena de carne, queso o vegetales —espinaca, calabaza, tomates secos— y tradicionalmente se cocina y sirve en caldo. Su origen es humilde y se utilizaba carne cocida sobrante de otros platos para el relleno. Para esta receta proponemos brasear el osobuco para rellenar la pasta y cocinarla en un caldo claro preparado con los huesos y vegetales.

***Ingredientes***

***Para el braseado***

3 rodajas de osobuco de 3 cm

4 cdas. de aceite de oliva

1 cebolla mediana en cuartos

½ bulbo de hinojo en cuñas

4 dientes de ajo en mitades

5 o 6 tomates secos

5 o 6 pasas de ciruela

Sal y pimienta a gusto

1 t de vino tinto

1 t de caldo anterior

Hierbas aromáticas —perejil, romero, orégano, tomillo, salvia

Especias a elección —semillas de mostaza, alcaravea, coriandro

***Para el caldo***

3 rodajas de osobuco de

3 o 4 cm de espesor

1 cebolla mediana en *mirepoix*

1 puerro en *mirepoix*

1 tallo de apio en *mirepoix*

1 nabo chico en *mirepoix*

1 zanahoria mediana en *mirepoix*

4 l de agua fría

4 cdas. de aceite de oliva

Sal y pimienta a gusto

1 *bouquet garni* —o ramo de perejil, romero, orégano, tomillo, salvia

***Para la masa de la pasta***

3 t de harina de trigo 0000

3 huevos —1 huevo cada

100 g de harina o 1 huevo por comensal

Agua en cantidad necesaria

—½ t aproximadamente

***Elaboración del braseado:***

En una olla apta para horno —o una plancha de hierro profunda y con tapa— calentar el aceite y sellar bien las piezas de osobuco por ambos lados y los cantos. Cuando estén bien doradas retirar y reservar.

Limpiar con un papel de cocina y en el mismo lugar rehogar la cebolla, el hinojo y el ajo.

Agregar el osobuco, los tomates secos, las pasas de ciruela, las hierbas y cubrir con el caldo y el vino. Tapar y cocinar a fuego muy bajo durante 3-4 horas. Es recomendable llevar al horno a 100 °C.

Cuando la carne se desprenda con cuchara, retirar del fuego u horno. Limpiar la carne, retirando y reservando huesos y tuétano para el caldo. Desmechar la carne a mano en un recipiente o bol.

Licuar o procesar los vegetales del braseado y agregar al recipiente con la carne.

Mezclar bien y salpimentar a gusto. Reservar el relleno de los *tortellini*.

***Elaboración del caldo:***

En una olla grande colocar los huesos y restos de carne junto con las verduras en *mirepoix*, el *bouquet garni* y el agua fría y llevar a fuego alto hasta que hierva.

Bajar el fuego y cocinar durante 2 horas hasta que reduzca ⅓ parte del líquido y se concentren los sabores del caldo.

Colar el caldo, descartando huesos y vegetales —aptos para otra preparación— y reservar en una olla donde se cocinará la pasta.

***Elaboración y cocción de la pasta:***

Colocar la harina en forma de nido sobre la superficie de trabajo. Agregar los huevos y el agua de a chorritos en el centro e ir mezclando con los dedos, incorporando harina con movimientos circulares hacia las paredes del nido. Mezclar bien los ingredientes y amasar hasta obtener una masa suave. Formar un bollo y dejar descansar la masa cubierta con *film* durante 10-15 minutos. Luego estirar con palote, espolvoreando con harina para que no se pegue a la superficie ni al palote, hasta obtener una masa de aproximadamente 1 mm de grosor. Cortar cuadrados de 3 pulgadas.

Colocar una pequeña cantidad de relleno —1 cdta. aproximadamente— en el centro de cada cuadrado. Unir una esquina con su esquina opuesta y, conformando un triángulo, apretar la masa hacia los lados del relleno. Una vez hecho esto, unir entre ellas las esquinas libres —ángulos agudos— hacia el lado opuesto al anterior. Apretar firmemente esas dos esquinas para que peguen, mientras que el resto queda libre. La forma es de un pañuelo en la cabeza o un anillo de masa relleno.

Una vez que se hayan hecho todos los *tortellini*, dejar secar con algo de harina por encima por 2-4 horas.

En una olla llevar el caldo al fuego y, cuando rompa el hervor, agregar la pasta, revolviendo cuidadosamente desde el inicio para que no se peguen al fondo.

Una vez que suben nuevamente a la superficie, cocinar durante 5 minutos.

Servir en platos hondos con hierbas y queso parmesano por encima.

**ITALIA**

4. media

POLPETTE AL SUGO

***Albóndigas en salsa de tomate***

Esta receta de bolitas de carne picada —albóndigas— es ampliamente conocida en el mundo, pertenece a la vida cotidiana de las familias italianas y han sido fundamentalmente las abuelas que la han difundido y mantenido en el tiempo. Si bien suelen asociarse con la pasta —espagueti, principalmente— las albóndigas son un plato en sí mismo. Se podría decir que son descendientes de las *koftas* del Medio Oriente, que se han expandido gracias a los árabes y las culturas mediterráneas.

***Ingredientes***

½ kg de carne picada de ternera

1 trozo de salchicha de rueda (10 cm) (opcional)

2 huevos

4 rebanadas de pan —sin corteza

1 t de leche

4 cdas. de queso parmesano

1 manojo de perejil picado

1 cebolla mediana

4 cdas. de aceite de oliva

½ kg de pulpa de tomate

1 pizca de nuez moscada molida

1 cdta. de orégano seco

Sal y pimienta a gusto

***Elaboración***

En un plato hondo humedecer el pan con la leche durante 10 minutos.

Colocar en un recipiente o bol junto con la carne picada, los huevos, el queso, el perejil picado, la nuez moscada, sal y pimienta a gusto.

Mezclar bien todo con las manos. Si es necesario agregar pan rallado para conseguir una consistencia moldeable homogénea, que no sea demasiado blanda ni se desgarre.

Formar bolas de 4 cm de diámetro y reservar sobre un plato o superficie de trabajo.

En una olla calentar el aceite y rehogar la cebolla. Cuando esté dorada agregar las albóndigas y dorarlas por fuera. Si fuera necesario hacerlo en tandas.

Cuando estén todas las albóndigas doradas en la olla, agregar la pulpa de tomate. Condimentar con el orégano, sal y pimienta.

Cocinar a fuego bajo y con olla tapada durante 20-30 minutos. Si se desea una salsa más espesa, destapar la olla y cocinar durante 10 minutos más. Por el contrario, si se desea una salsa más líquida, agregar un poco de agua.

Servir con un buen pan o acompañando un plato de pasta.

**ITALIA**

fácil

CAPONATA SICILIANA

***Guisado de berenjenas***

Este guisado de berenjenas es un plato tradicional de Sicilia. Se dice que este plato marinero se preparaba con galletas empapadas en agua salada y se condimentaba solo con aceite y vinagre, antes del 1600, cuando fue introducida la berenjena desde el Medio Oriente y el tomate desde América. Se trata de un plato equilibrado, pero levemente ácido y agridulce, preparado con los ingredientes más típicos de la isla: berenjenas, tomates, olivas, alcaparras, apios y cebollas. Si bien es un plato en sí mismo —*antipasto*—, suele utilizarse frío o caliente como guarnición para carnes, pescados o sobre un buen pan.

***Ingredientes***

1 kg de berenjenas en cubos de 2 cm

1 cebolla grande en *mirepoix*

2 tallos de apio en rodajas finas

3 dientes de ajo en rodajas finas

5 tomates perita pelados y picados

150 g de aceitunas enteras sin carozo —negras y verdes

50 g de alcaparras

1 cda. de azúcar

3 cdas. de vinagre blanco

Sal y pimienta a gusto

Aceite de oliva en cantidad necesaria

Hierbas picadas a gusto: albahaca, orégano, perejil

***Elaboración***

Colocar las berenjenas —peladas o no— cortadas en cubos en un colador, espolvoreadas con un poco de sal para que escurra el jugo amargo, durante 30-40 minutos. Pasado ese tiempo, enjuagar con abundante agua, escurrir y secar con papel.

Calentar un chorro generoso de aceite en una olla y cocinar las berenjenas hasta que estén doradas, pero no demasiado blandas. Retirar y reservar.

En la misma olla —sin limpiar— y con un par de cdas. de aceite, rehogar las cebollas hasta que doren.

Incorporar los dientes de ajo y el apio. Cocinar durante 5 minutos más.

Agregar la pulpa de tomate, las aceitunas, las alcaparras, el vinagre, el azúcar y salpimentar a gusto. Cocinar a fuego bajo hasta que reduzca un poco el líquido y se concentre el tomate, 20 minutos aproximadamente.

Incorporar las berenjenas, mezclando bien, y cocinar durante 10 minutos más.

Apagar el fuego e incorporar las hierbas picadas. Reservar por unos minutos y servir con rebanadas de pan de corteza crocante.

**FRANCIA**

Difícil

BŒUF BOURGUIGNON

*—por Laurence LAMARE—*

***Carne estofada en vino***

Laurence es francesa, pero vive en Maldonado. Es panadera, cocinera, hace embutidos artesanales y es miembro de *Slow food.* Esta receta es la olla que lleva a nuestro evento de invierno. Buey a la Borgoña se nombra y caracteriza por sus dos ingredientes principales: el buey y el vino de esa región. Este plato tradicional de la cocina francesa es un estofado de carne de buey cocinado en vino tinto de Borgoña durante una larga y lenta cocción a fuego bajo. Para esta receta Laurence prefiere utilizar carrillera —la carretilla del animal—, pero no es sencilla de conseguir. Es posible utilizar cualquier otro corte de carne con hueso —como osobuco.

***Ingredientes***

***Para el adobo***

1 l de vino tinto

1 cebolla en *brunoise*

2 dientes de ajo en rodajas

1 zanahoria en rodajas

2 hojas de laurel

½ cdta. de pimienta molida

***Para el bœuf bourguignon***

¾ kg de carne de buey —o ternera— en cubos de 3-4 cm

100 g de manteca

1 cda. de aceite de oliva

2 cdas. de harina de trigo

1 t de caldo de carne o agua

1 bouquet garni [13]—puerro, tomillo, laurel, apio

Sal y pimienta a gusto

1 trozo de panceta (100 g) en tiras muy finas

10 o 12 cebollines en conserva [14]

10 o 12 champiñones blancos en rodajas

1 manojo de perejil picado —para presentar

***Elaboración***

La noche anterior preparar el adobo en un recipiente o bol grande, y dejar marinando la carne cortada cubierta con un *film* en un lugar fresco.

Al día siguiente colar la marinada y separar la carne, por un lado, los vegetales, por otro, y el vino. Escurrir bien la carne y secar con papel de cocina si es necesario.

Derretir la manteca junto con el aceite en una olla gruesa —mejor si es apta para horno— y dorar la carne. Retirar de la olla y reservar.

En la misma olla rehogar los vegetales.

Cuando estén cocidos incorporar la carne, bajar el fuego y agregar la harina, revolviendo bien.

Agregar lentamente el vino de la marinada hasta conseguir una salsa homogénea.

Si es necesario, agregar parte del caldo. Cocinar a olla tapada y a fuego muy bajo o llevar al horno a 100 ˚C durante 1½ o 2 horas, revolviendo muy de vez en cuando hasta que la carne esté muy tierna.

En un sartén dorar la panceta, los champiñones y los cebollines —en ese orden.

Agregar esta guarnición a la olla, mezclando bien y cocinar durante 10 minutos más.

Servir con perejil picado y un buen pan.

*«Y espió en la olla, con sus paredes lustrosas y esa confusión de sabrosas carnes de color castaño y amarillo, y las hojas de laurel y el vino, y pensó: con esto celebraremos la ocasión —y una sensación curiosa empezó a crecer dentro de ella, inusual y tierna a un tiempo, como si se*

*celebrara un festival.»*

*Virginia WOOLF, Al faro, 1927*

**FRANCIA**

fácil

SOUPE DUBARRY

***Sopa crema de coliflor***

Este plato nació en honor a Madame Du Barry, quien fue la célebre amante oficial favorita de Luis xv y con mismo final trágico en la guillotina. Es una sopa suave, cremosa y liviana. Es posible cocinar previamente el coliflor al vapor, hervir en agua o asar al horno para conseguir un sabor más marcado.

***Ingredientes***

1 coliflor grande cocido al vapor

½ cebolla grande en *brunoise*

1 puerro grande en *brunoise*

1 papa grande en parmentier

1 cda. de manteca

½ l de caldo de ave o agua

2 cdas. de vinagre de manzana

1 yema de huevo

1 cda. de fécula de maíz

100 ml de crema de leche

Sal y pimienta a gusto

Aceite de oliva —para presentar

***Elaboración***

En una olla derretir la manteca junto con algo de aceite y rehogar la cebolla con el puerro hasta que doren.

Agregar la fécula de maíz, mezclando bien para que no se pegue.

Incorporar la papa y cubrir con el caldo. Cocinar a fuego medio hasta que esté tierna.

En una licuadora o míxer licuar el coliflor cocido, agregar lentamente el caldo con papa, la yema y la crema de leche. Procesar hasta que quede uniforme y de textura suave.

Servir con unas gotas de aceite de oliva por encima.

**FRANCIA**

SOUPE A L'OIGNON

***Sopa de cebolla***

Esta antigua sopa cuyo origen data de la Edad Media se supone nativa de Francia, quien popularizó su receta definitiva. El ingrediente principal de la sopa es la cebolla caramelizada y suele servirse gratinada sobre una hogaza de pan.

***Ingredientes***

3 cebollas dulces en juliana

2 cdas. de manteca

2 cdas. de aceite de oliva

3 cdas. de harina de trigo

1 cdta. de azúcar

2 t de vino blanco seco

6 t de caldo de carne o ave

Sal y pimienta a gusto

8-10 tostadas de *baguette* tipo francesa

Queso tipo suizo rallado en hebras

2 dientes de ajo finamente picados

Salvia o perejil picado —para presentar

***Elaboración***

En una olla derretir la manteca junto con el aceite y cocinar la cebolla por 15 minutos.

Agregar sal y azúcar. Cocinar a fuego bajo por ½ hora más hasta

que se haya dorado la cebolla, revolviendo de vez en cuando.

Incorporar la harina y cocinar durante 3 minutos.

Agregar el caldo y el vino. Subir el fuego a temperatura media y, luego de que rompa el hervor, cocinar por ½ hora más.

Para servir precalentar el horno. Colocar 1 tostada de pan en el fondo de la cazuela o cuenco apto para horno, y completar con la sopa de cebolla. Terminar con el queso y el ajo picado.

Hornear hasta que se gratine. Retirar del horno y presentar con salvia picada o perejil.

*«Siendo como es la palabra humana semejante a un caldero cascado a cuyos sones hacemos bailar a los osos cuando pretendíamos conmover a las estrellas.»*

*Gustave FLAUBERT, Madame Bovary, 1856*

**ESPAÑA**

**4.6** media

PAELLA DE MARISCOS

***Arroz con mariscos y azafrán***

El origen de la paella se encuentra en la comunidad de Valencia, aunque hoy en día es popular en toda España y otros países de

Occidente. Principalmente, el arroz se cocina con otros ingredientes muy lentamente y con una gran superficie expuesta de evaporación, esto se logra por medio de la paella —el gran sartén que le da nombre al plato. Existen distintas versiones y muchas se alejan de la versión original —con ave y conejo—, como la paella mixta, que es la más popular y mezcla ingredientes de mar y montaña.

***Ingredientes***

2 t de arroz bomba para paella

4 t de caldo de mariscos

½ kg de calamares en aros de ½ cm

½ kg de langostinos limpios

—con cabezas y caparazones se hace el caldo

1 puñado de conchas de mar

—almejas y/o mejillones grandes

1 cebolla mediana en *brunoise*

1 tomate pelado y picado

½ morrón rojo en *brunoise* —y algunas tiras para presentar

3 dientes de ajo en láminas finas

½ t de arvejas frescas

1 manojo de perejil picado

—para presentar

4 cdas. de aceite de oliva

1 pizca de hebras de azafrán

Sal y pimienta a gusto

***Elaboración***

Limpiar y pelar los langostinos, conservar la pulpa y con la cabeza y caparazones hacer un caldo: agregar 2 l de agua, hierbas aromáticas, aceite y sal. Reducir durante 1 hora hasta obtener 4 tazas que se usarán para la paella.

Poner la paella al fuego con aceite. Rehogar la cebolla, el morrón y el ajo hasta que se doren. Salpimentar a gusto.

Agregar el tomate y los productos de mar y cocinar durante 10 minutos.

Incorporar el arroz, revolviendo bien para que absorba el líquido que generaron los mariscos.

Cubrir, mezclando bien con el caldo tibio.

Agregar las hebras de azafrán molidas y disueltas en 1 cda. de agua tibia o caldo.

Cocinar a fuego bajo, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue ni haya superficies con menos líquido que otras.

Cuando el caldo haya reducido ½ parte aproximadamente, agregar las arvejas.

Cocinar hasta que casi no quede líquido y los granos de arroz estén cocidos, pero al dente, sin explotar.

Presentar en la mesa la paella con tiras de morrón rojo, perejil picado, algunas conchas de almejas o mejillón en la superficie y limones pequeños cortados en cuartos.

**ESPAÑA**

4.6 media

COCIDO MADRILEÑO

***Cocido con embutidos y garbanzos***

Este cocido de garbanzos es uno de los platos más representativos de la cocina de Madrid. Su origen es humilde —siglo XVII—, aunque ahora lo sirven hasta en restoranes de alta cocina. Suele servirse en tres «vuelcos», es decir, se llevan a la mesa los distintos ingredientes por separado, aunque se hayan cocido juntos: primero se sirve un plato de caldo, luego los garbanzos junto con los vegetales y por último las carnes.

***Ingredientes***

¼ kg de garbanzos remojados

½ kg de osobuco en rodajas de 5 cm

¼ gallina con hueso

1 punta de jamón serrano o bondiola

1 morcilla salada hervida

1 chorizo tipo español hervido

2 papas grandes en cuartos

1 zanahoria en cuartos

1 cebolla en cuartos

1 nabo en cuartos

2 dientes de ajo

¼ repollo en juliana gruesa

Sal y pimienta a gusto

4 l de agua

1 t de fideos cabello de ángel

***Elaboración***

En una olla poner a fuego medio el agua fría con las carnes, menos la morcilla y el chorizo, para que no tiñan ni engrasen demasiado el caldo. Pueden cocinarse en una olla aparte, solos o con el repollo.

Luego de que haya hervido durante 10 minutos, retirar la espuma con impurezas y suciedad que se genera en la superficie, ayudándose de una espumadera, repetir la operación al menos 2 veces.

Agregar los garbanzos y cocinar durante ½ hora.

Incorporar la zanahoria, la cebolla, el nabo, los dientes de ajo y cocinar durante ½ hora.

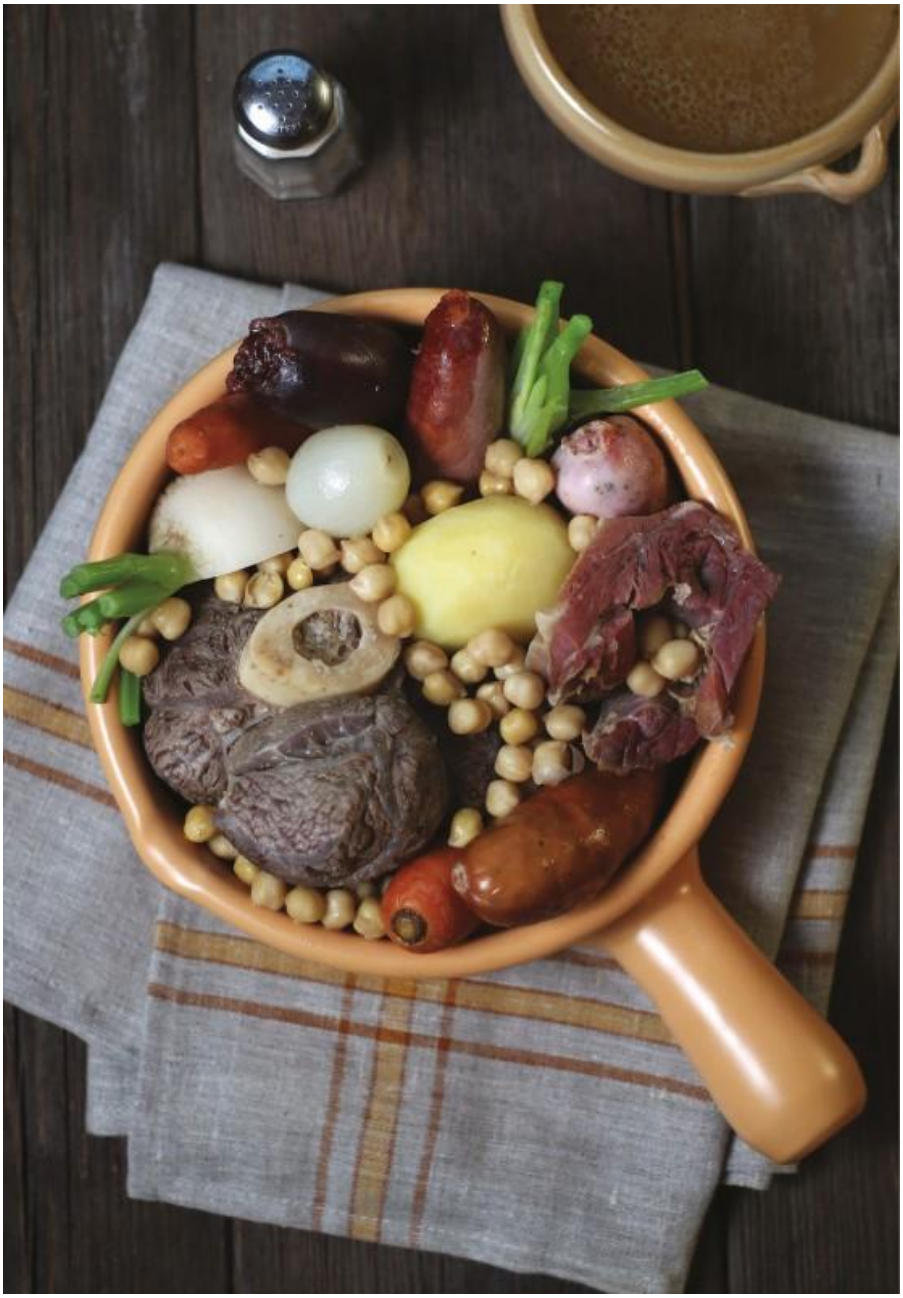
Agregar las papas. Salpimentar a gusto. Cuando estén cocidas, apagar el fuego.

Separar el caldo de la preparación y en él cocinar los fideos

cabello de ángel. Servir como primer plato en cazuelas pequeñas.

Separar los garbanzos y vegetales y servir en una fuente junto con el repollo hervido —y rehogado en algo de aceite, si se quiere.

En una fuente servir las carnes, los huesos con tuétano y el chorizo y la morcilla cortados en cuartos.



**ESPAÑA**

fácil

LENTEJAS CON CHORIZO

***Guiso de lentejas y chorizo***

Se trata de una muy sencilla comida de olla procedente de Ávila, y un plato tradicional de la cocina castellana —de la comunidad de Castilla y León. El ingrediente principal son las lentejas, que se guisan con chorizo y pimentón.

***Ingredientes***

¼ kg de lentejas

1 chorizo colorado en rebanadas de 1 cm

1 trozo de panceta (100 g)

1 cebolla mediana en *brunoise*

1 zanahoria mediana en *brunoise*

1 puerro en *brunoise*

1 tallo de apio en *brunoise*

2 dientes de ajo en láminas

2 hojas de laurel

1 t de vino blanco seco

2 t de agua

Sal y pimienta a gusto

1 cdta. de pimentón dulce

***Elaboración***

Colocar en un recipiente con abundante agua las lentejas en remojo 4 horas antes.

En una olla calentar el aceite a fuego medio y cocinar la cebolla hasta que esté transparente.

Agregar el puerro, la zanahoria, el apio y el ajo y continuar el sofrito a fuego medio.

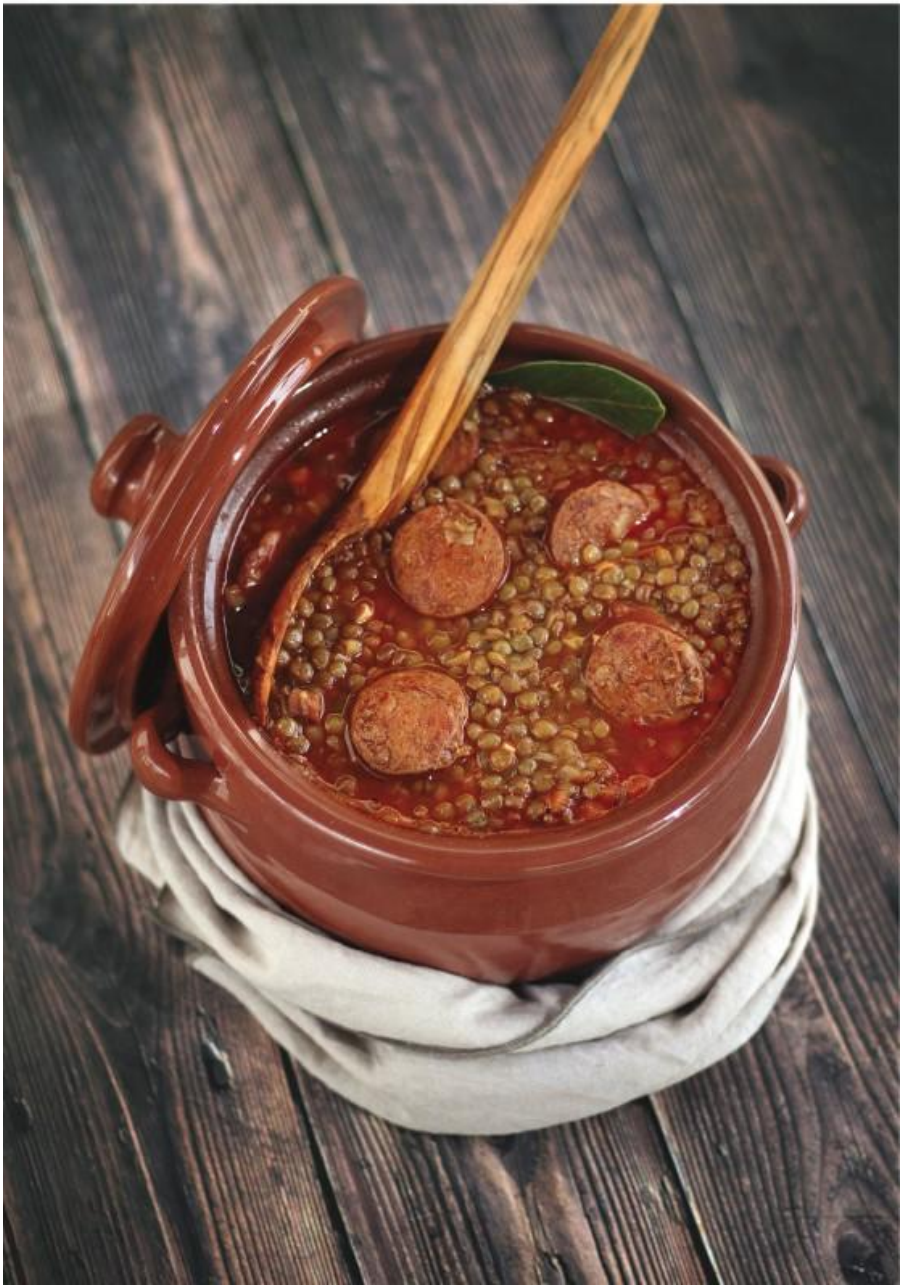
Cuando los vegetales se hayan rehogado, incorporar la panceta y dorar.

Añadir el vino blanco y el laurel. Cocinar a fuego bajo hasta que se evapore el alcohol.

Agregar el agua y las lentejas. Es necesario que el agua cubra completamente las lentejas, de no ser así, adicionar agua a la receta. Condimentar con el pimentón y salpimentar a gusto. Cocinar las lentejas por 20 minutos.

Agregar el chorizo en rebanadas y cocinar por 10 minutos más, revolviendo para que las lentejas tomen el gusto del chorizo.

Dejar reposar unos minutos antes de servir, para que se asienten los sabores.



**ESPAÑA**

6-8 p

OLLA PODRIDA

***Cocido con embutidos y legumbres***

Esta olla tradicional española data de la Edad Media y se encuentra dentro de la familia de los cocidos. Se dice que el nombre originalmente era «olla poderida» ya que se trataba de la comida de los poderosos o pudientes, y luego la «e» desapareció como parte de la evolución de la lengua o con intención irónica. Se trata de una olla fuerte y poderosa —*poderida*— con una amplia variedad de ingredientes calóricos ideales para sobrevivir el invierno.

***Ingredientes***

½ kg de porotos alubias rojos cocidos

1 oreja de cerdo

½ pata de cerdo —pezuña

¼ kg de costilla de cerdo

¼ kg de carne de buey —o ternera

¼ kg de cecina o charque de vaca (opcional)

1 chorizo tipo español

1 morcilla de Burgos

1 trozo de tocino de cerdo

(150 g) en cubos de 2 cm

1 cebolla mediana en *brunoise*

1 puerro mediano en *brunoise*

½ morrón verde en *brunoise*

1 zanahoria mediana en *brunoise*

4 dientes de ajo en láminas

2 hojas de laurel

1 cdta. de pimentón ahumado

1 cda. de harina de trigo (opcional)

4 cdas. de aceite de oliva

Sal y pimienta a gusto

4 l de agua

***Elaboración***

La noche anterior poner en remojo las carnes —menos la cecina o charque, chorizos, morcillas y tocino. La cecina debe dejarse en remojo separadamente.

En una olla, cocinar el chorizo y la morcilla, cuidando que no pierdan relleno. Dejar enfriar y cortar en rodajas de 2 cm. Hacer lo mismo con la cecina. Reservar.

Retirar los huesos, desmenuzar y cortar las carnes en trozos grandes —aproximadamente 4 cm.

En una olla grande llevar al fuego medio las carnes —oreja, pata y carne de buey— junto con los 4 l de agua y cocinar durante 30 minutos. Retirar la espuma con una espumadera al menos un par de veces.

Agregar la zanahoria picada, las hojas de laurel, el pimentón y salpimentar a gusto. Cocinar a fuego bajo y con olla destapada hasta que las carnes estén blandas. Al menos 2 horas.

Agregar los porotos alubias y la cecina. Continuar la cocción a fuego muy bajo.

En una sartén calentar el aceite y rehogar la cebolla, el puerro, el morrón, el ajo y el tocino. Cuando estén dorados agregar la harina y mezclar bien.

Incorporar a la olla de las carnes, revolviendo bien para que se integren los ingredientes y el caldo adquiera cuerpo.

Antes de terminar incorporar a la olla el chorizo y la morcilla cortados.

Servir en platos hondos con un buen pan.

**ESPAÑA**

**4**.pmedia

CREMA CATALANA

***Postre de leche con yemas***

Este postre tan típico de la cocina de Cataluña consiste en una crema pastelera a base de yemas y crema de leche, con azúcar quemada por encima. Algunos autores rastrean en la crema catalana el origen de la célebre *crème brûlée* francesa, ya que, en 1659, por medio del Tratado de los Pirineos, España cede territorios contiguos a Francia, que luego serían llamados «la Cataluña francesa»; y que además en ese país recién se menciona la *crème brûlée* por primera vez en 1691 en el libro del cocinero de Felipe I de Orléans, François Massialot. La principal diferencia entre ambas es que la catalana se espesa a fuego con las yemas y almidón de maíz, mientras que la francesa utiliza solo yemas y crema doble y se espesa a baño maría en el horno.

***Ingredientes***

3 t de leche entera

6 yemas

1 t de azúcar

2 cdas. de fécula de maíz

1 trozo de piel de limón

(2 o 3 cm) —sin el albedo blanco de sabor amargo

½ vaina de vainilla abierta y raspada —o 1 cdta. de esencia de vainilla

2 cdas. de azúcar para quemar

***Elaboración***

En una olla llevar la leche a fuego medio junto con la piel de limón y la vainilla. Sacar del fuego antes de que llegue a hervir. Dejar entibiar, retirar el limón y la vainilla. Reservar.

Batir a blanco las yemas junto con el azúcar y la fécula de maíz.

Verter lentamente la leche sobre las yemas, revolviendo para que se disuelva bien. Volver todo a la olla.

Llevar a fuego bajo, revolviendo de forma circular con cuchara de madera hasta que espese la crema y comience a hervir.

Servir en cuencos individuales bajos y refrigerar.

Espolvorear con algo de azúcar y quemar con una cuchara caliente o un soplete de cocina.

**ESPAÑA**

fácil

AMBROSÍA

***Postre de grumos de yema***

Se dice que el origen de esta delicia dulce está en los conventos españoles de la Edad Media, en donde los monjes solían clarificar sus vinos con clara, y con la yema preparaban un postre. Aunque fue en las cocinas argentinas del 1800 que se lo hizo popular, y hasta algunos afirman que fue Sarmiento quien le puso el nombre, en honor al manjar de los dioses. En varios países de Centroamérica existen versiones bajo el nombre de «dulce de leche cortada» con y sin huevos.

***Ingredientes***

400 g de azúcar

400 ml de agua

½ l de leche entera

¼ vaina de vainilla —o 1 cdta. de esencia de vainilla

1 huevo

5 yemas

1 cdta. de ralladura de limón

***Elaboración***

Colocar en una olla el agua junto con el azúcar y cocinar hasta formar un almíbar a punto hilo.

Retirar del fuego y agregar el interior de la vaina de vainilla —o la esencia de vainilla. Reservar.

Batir a mano los huevos junto con las yemas en un recipiente hasta obtener una mezcla espumosa.

Volver la olla con el almíbar al fuego bajo, agregar la leche, las yemas batidas y la ralladura de limón, revolviendo bien hasta que espese.

Retirar del fuego cuando se haya cocido el huevo y se haya conseguido la textura deseada, más o menos sólida.

Colocar la crema de aspecto cortado en un recipiente a refrigerar.

Servir en potes individuales y terminar con ralladura de limón.

**PORTUGAL**

8 porciones

TRIPAS À MODA DO PORTO

***Cazuela de mondongo***

Se le llama tripa en Portugal, callo en España o mondongo en Sudamérica al estómago de la vaca. *Las tripas a moda do Porto* son un plato tradicional de muchas cocinas del mundo —incluida la rioplatense—, pero oriundo de la ciudad de Porto, y su origen se remonta a la época de los descubrimientos portugueses. Hacia el siglo XV los barcos debían llevarse las carnes limpias, saladas y curadas para sus odiseas y campañas militares, dejando para los más humildes los despojos y vísceras del animal, con los que debieron crear alternativas creativas, así nacieron las *tripas a moda do Porto*, un guiso de mondongo con alubias y comino. Se volvería tan popular como para que a los portuenses se los comenzara a llamar *tripeiros*.

***Ingredientes***

1 kg de mondongo

½ pata de vaca con carne

½ gallina gorda —o ½ pollo

1 chorizo colorado en rodajas de 2 cm

1 trozo de tocino de cerdo

(200 g) en trozos de ½ cm

1 oreja de cerdo

2 t de porotos alubias blancos —o garbanzos— cocidos

1 cebolla grande en *brunoise*

2 zanahorias grandes en rodajas finas

3 dientes de ajo en láminas

2 cdtas. de comino molido

2 cdtas. de pimentón ahumado

2 hojas de laurel

Sal y pimienta a gusto

2 cdas. de grasa de cerdo —o

4 cdas. de aceite vegetal

Agua en cantidad necesaria

1 manojo de perejil picado

***Elaboración***

Hervir el mondongo en una olla con abundante agua con sal junto con la pata de vaca, hasta que esté tierno. Aproximadamente 2 horas. Cortar el mondongo y la pata —descartando el hueso— en trozos de 3 cm de lado. Reservar.

Simultáneamente en otra olla cocinar la gallina en abundante agua durante ½ hora. Retirar la gallina, deshuesar y cortar en trozos del tamaño de un bocado. Reservar la carne y el caldo separadamente.

En una olla calentar la grasa —o el aceite— y dorar las cebollas junto con el comino.

Cuando transparente, agregar el ajo y el tocino. Rehogar durante 5 minutos.

Incorporar y cocinar durante unos minutos el chorizo, la oreja de

cerdo, la zanahoria y las hojas de laurel.

Agregar el mondongo, la gallina y los porotos. Cubrir con el caldo hasta cubrir apenas los ingredientes sólidos.

Condimentar con el pimentón ahumado y salpimentar a gusto.

Cocinar a fuego bajo hasta que los vegetales y las carnes estén tiernos y los sabores se amalgamen bien. No menos de 1 hora.

Servir con perejil picado por encima.

**PORTUGAL**

fácil

CANJA DE GALINHA

***Sopa de gallina***

Sopa típica de gallina y arroz. Se dice que la *canja* portuguesa es una adaptación del *congee* chino, llevado a Europa desde Asia por el célebre navegante Vasco Da Gama en la era de los descubrimientos —siglo XV. Por influencia portuguesa, este caldo curativo también se consume en Brasil y otros países de esa lengua. Al parecer este caldo se presenta como un remedio para curar varios males, del cuerpo y del ánimo.

***Ingredientes***

1 gallina gorda con menudos

1 cebolla mediana en *mirepoix*

1 zanahoria mediana en *mirepoix*

2 dientes de ajo en láminas

4 l de agua

1 t de arroz —o fideos cabello de ángel partidos

Sal y pimienta a gusto

2 yemas de huevo duro (opcional)

1 manojo de hierbabuena picada —o perejil

***Elaboración***

Colocar en una olla a fuego medio la gallina, junto con la cebolla y el agua. Cocinar hasta que la gallina esté tierna.

Apagar el fuego y retirar el ave. Desmenuzar la carne, descartando los huesos. Los trozos de gallina deben tener el tamaño de un bocado o un poco más.

Volver la carne a la olla y encender el fuego bajo.

Incorporar la zanahoria y el ajo. Salpimentar a gusto y cocinar hasta que la zanahoria esté cocida pero aún algo firme.

Agregar el arroz y hervir hasta que los granos estén cocidos, pero no partidos.

Minutos antes de apagar el fuego, pisar y disolver en un poco de caldo las yemas cocidas. Agregar a la preparación y cocinar durante 5 minutos más.

Servir con hierbabuena o perejil picados por encima.

9. *La* ***crema agria****, nata agria o* sour cream *se hace mezclando ½ t de crema de leche con 1 cda. de jugo de limón y 1 cda. de vinagre de manzana. Se deja descansar por ½ hora y se bate enérgicamente a mano hasta que espese.*

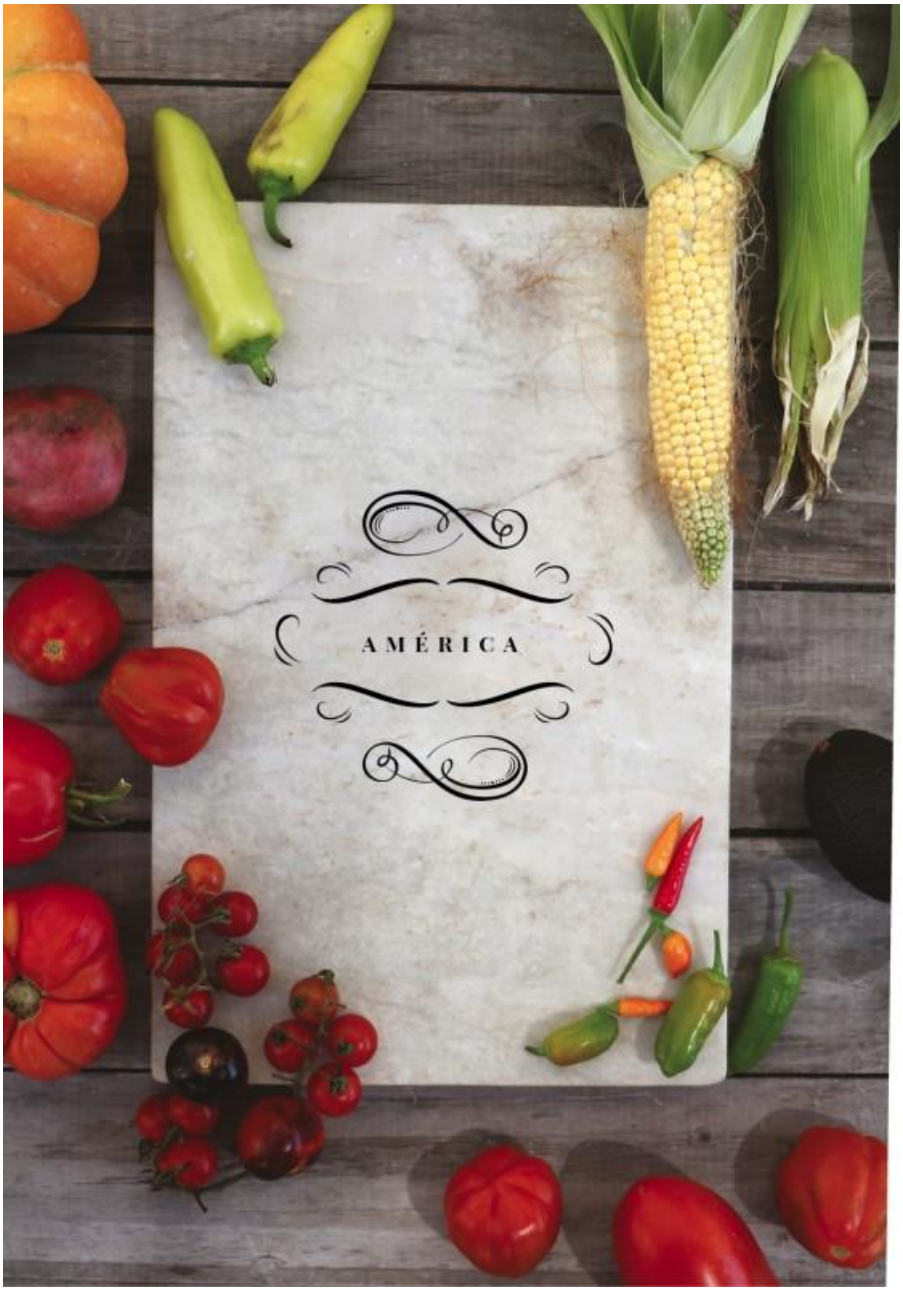
10. *Ver* ***Remolachas fermentadas*** *o lactofermentadas en la página 106 del libro* Conservas.

11. *Ver receta de chucrut en la página 98 del libro* Conservas.

12. *La* ***masa madre*** *—de centeno o de trigo— es un cultivo simbiótico de bacterias y levaduras presentes de manera natural en el cereal y que se ha utilizado tradicionalmente para fermentar y leudar panes —de centeno o trigo. Se genera espontáneamente al mezclar en un frasco ½ t de harina de centeno —o de trigo— y ½ t de agua, dejar descubierto o cubrir con muselina y reservar a temperatura ambiente. Al siguiente día descartar la mitad y agregar 2 cdas. de harina de centeno y misma cantidad de agua. Repetir la operación los días consecutivos hasta que comience a generar burbujas de aire y se active la colonia.*

13. *E*l bouquet garni *se conforma disponiendo las ramitas de las hierbas dentro de una hoja de puerro, que luego se enrolla y se ata.*

14. *Para los* ***cebollines o cebollitas*** *en conserva ver los vegetales encurtidos —lactofermentados— de la página 104 del libro* Conservas.




**ESTADOS UNIDOS**

6.pmedia

GUMBO

***Sopa de camarón y ocra***

El *gumbo* es una sopa espesa de camarones y ocra —o *bamia*— tradicional de la cocina de Luisiana, por muchos considerada su principal aporte a la gastronomía del país. Con los negros esclavos llegaron ciertas recetas de sopas con ocra como ingrediente fundamental. La principal diferencia del *gumbo* con la *jambalaya* —otro plato típico de Luisiana— es que el arroz no se cocina en la misma preparación, sino en una olla aparte.

***Ingredientes***

½ kg de camarones enteros

½ kg de filetes de mero —u otro pescado blanco

2 l de agua

2 cdas. de aceite de girasol

2 cdas. de manteca

½ t de harina de trigo

1 cebolla grande en *brunoise*

1 morrón verde en *brunoise*

2 dientes de ajo en *brunoise*

1 rama de apio en *brunoise*

1 t de ocra fresco picado

1 tomate maduro pelado y picado

1 hoja de laurel

90 g de *andouille cajun* troceado —o salchicha ahumada

1 cdta. de condimento cajún*

2 cdtas. de salsa Worcestershire

1 cdta. de hojas de *sassafras albidum* secas molidas (opcional)

Sal y pimienta a gusto

Arroz blanco cocido para servir

Salsa tabasco a gusto

***Elaboración***

Limpiar los camarones, retirando las carcasas y descartando el hilo negro —tubo digestivo. Limpiar el pescado, retirando piel y espinas. Reservar la pulpa de camarón y los filetes limpios de pescado. Con los descartes preparar un caldo: colocar las carcasas, las espinas y el agua en una olla mediana y cocinar durante 1 hora. Filtrar el caldo y reservar, descartando los sólidos.

En una olla calentar el aceite junto con la manteca y añadir la harina, revolviendo sin parar hasta obtener una *roux* de color caramelo oscuro —una especie de crema amarronada que ligará la sopa. Aproximadamente 10 minutos.

Incorporar la cebolla, el morrón, el ajo y el apio. Cocinar durante 5 minutos.

Agregar el ocra, el tomate, el laurel y la salchicha troceada. Cocinar otros 5 minutos.

Cubrir con el caldo y condimentar con las distintas especias. Salpimentar a gusto. Cocinar hasta que los vegetales estén cocidos, pero aún firmes. Aproximadamente 40 minutos.

Agregar los camarones y el pescado en trozos medianos. Cocinar durante 15 minutos más, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue.

Servir en cuencos individuales sobre arroz blanco hervido. Terminar con tabasco a gusto.

* El **condimento cajún** es una mezcla típica de la gastronomía de Luisiana, de la comunidad cultural de los cajunes —exiliados francocanadienses, franceses y españoles. Para preparar esta mezcla de especias secas de forma casera, tostar en una sartén y luego moler el siguiente listado:

2 cdtas. de pimentón dulce

½ cdta. de pimienta de Cayena

1 cdta. de granos de pimienta negra

1 cdta. de semillas de comino

½ cdta. de granos de mostaza

2 cdtas. de laurel molido

1 cdta. de orégano seco

1 cdta. de tomillo seco

1 cdta. de ajo en polvo

1 cdta. de cebolla en polvo

1 cdta. de sal gruesa

Esta mezcla también se encuentra en el bazar de especias SAMUD.

**MÉXICO**

4-6 media

CALDO TLALPEÑO

***Sopa de pollo, garbanzos y aguacate***

Se trata de un caldo tradicional muy contundente de la cocina mexicana preparado con pollo, garbanzos, palta —aguacate— y queso fresco. Se condimenta con chile chipotle, epazote y cilantro fresco.

***Ingredientes***

4 l de agua

2 pechugas de pollo

1 cebolla en *mirepoix*

2 dientes de ajo en láminas

2 tomates pelados y licuados

2 zanahorias en *mirepoix*

2 zapallitos de tronco en *mirepoix*

1 puñado de chauchas alubias verdes en trozos de 3 cm

1 t de garbanzos cocidos

1 manojo de cilantro picado

1 manojo de epazote picado

1 chile chipotle seco (opcional)

2 cdas. de aceite de maíz

Sal y pimienta a gusto

1 palta mediana en cubos de 1 cm

1 trozo de queso fresco en cubos

1 limón verde en cuartos

***Elaboración***

En una olla calentar el aceite y rehogar la cebolla junto con el ajo.

Agregar el agua y las pechugas de pollo. Cocinar a fuego bajo, retirando la espuma con una espumadera, hasta que el pollo esté cocido.

Retirar y deshebrar en trozos del tamaño de un bocado. Volver a incorporar a la olla.

Mientras tanto, reducir el tomate licuado en una sartén durante 15 minutos hasta que se refuercen el sabor y el color.

Aproximadamente 15 minutos.

Agregar a la olla la zanahoria, el zapallito, las chauchas, los garbanzos y el tomate cocido.

Condimentar con el cilantro, el epazote, el chile y salpimentar a gusto.

Cocinar a fuego bajo hasta que los vegetales estén cocidos.

Servir en cuencos individuales con queso fresco, palta en cubos, algo de cilantro fresco y jugo de limón.

**MÉXICO**

fácil

POZOLE

***Sopa de maíz blanco y cerdo***

El pozole es un plato tradicional de los pueblos mesoamericanos prehispánicos que consta de un caldo con base de maíz *cacahuazintle* —la variedad originaria de México de grano grande, tierno y de color blanco— y carne de cerdo o pollo. *Pozole* en lengua náhuatl significa «espuma», porque al hervir ese maíz durante varias horas, se florece y abre generando espuma; por esto mismo era ofrecido al dios Xipe Tótec, que simbolizaba la renovación de la piel. Existen diferentes versiones de pozole —verdes o rojas—, pero en todos los casos se sirven con distintas guarniciones por encima: lechuga picada, crema, rodajas de rabanito, queso fresco y chicharrón.

***Ingredientes***

4 t de maíz pozolero precocido 16

4 dientes de ajo en mitades

1 cebolla mediana en cuartos

3 chiles anchos o morrones chicos (opcional)

2 chiles guajillos secos remojados (opcional)

1 kg de carne de cerdo en trozos grandes

4 l de agua

Sal y pimienta a gusto

***Para acompañar***

6 rabanitos en rodajas finas

2 limones en mitades

½ lechuga en juliana fina

½ cebolla en juliana fina

1 manojo de orégano picado

1 cdta. de chile piquín en polvo

Aceite de maíz

Pan tostado

***Elaboración***

En una olla, poner el agua al fuego. Cuando comience a hervir bajar el fuego y agregar el maíz pozolero. Cocinar por 3 horas o hasta que el maíz empiece a florear.

Agregar la carne de cerdo y cocinar hasta que esté tierna. Retirando la espuma con espumadera, de ser necesario.

Retirar la carne y deshebrar, en trozos del tamaño de un bocado.

Licuar o procesar los chiles o ajíes con un poco de caldo de cocción. Pasar por un colador para descartar restos de piel. Incorporar nuevamente a la olla.17

Agregar la carne deshebrada.

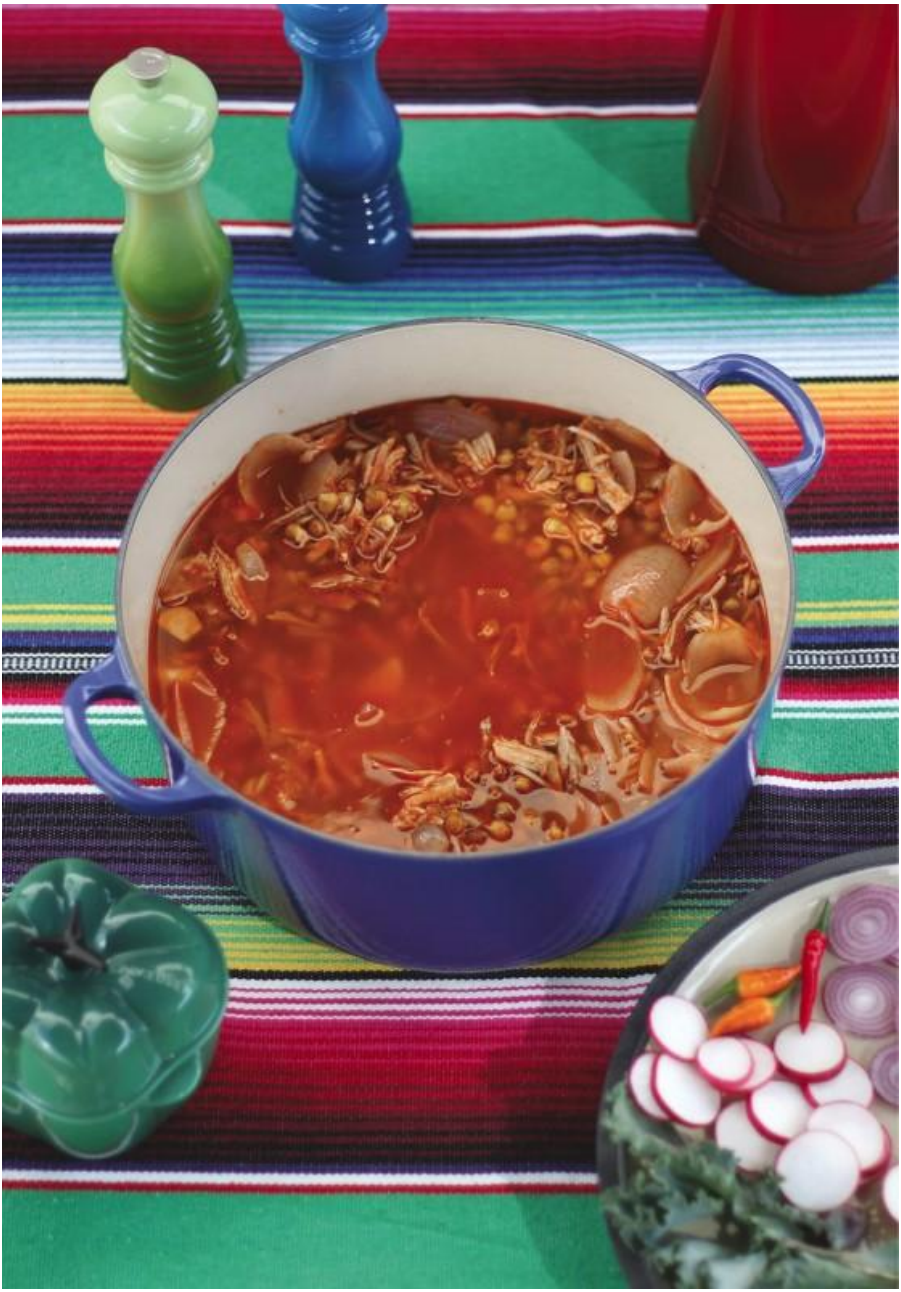
Condimentar y salpimentar a gusto.

Cocinar durante 20 o 30 minutos más.

Servir en cuencos individuales, con rabanitos, jugo de limón, unas gotas de aceite, lechuga y cebolla picada por encima. Acompañar con pan tostado.

*«Creo que actualmente la cocina es el último reducto que el mundo civilizado nos ha dejado para ejercer la generosidad.»*

*Laura ESQUIVEL, entrevista en la BBC, 2005*



**MÉXICO**

Difícil

MOLE NEGRO DE OAXACA

*—por Soraya HERRERA—*

***Salsa picante de chocolate***

Soraya es mexicana, ha expuesto como artista y además cocina comida tradicional de su país. La palabra *mole* (del náhuatl *molli*) se utiliza para designar un gran grupo de salsas mexicanas hechas con chiles y especias, utilizadas principalmente para aderezar carnes. Existen tantas leyendas acerca del origen del mole, como recetas y versiones. Algunos afirman que los pueblos originarios ya ofrendaban *mollis* a sus dioses y reyes y, otros, que fue creado por un fraile o una monja dominicana en un convento. Lo cierto es que el mole parte de ingredientes prehispánicos y su elaboración se va haciendo más compleja con la introducción de ingredientes traídos por los españoles. Aunque cada región se enorgullece de tener sus propios moles, algunos de los más célebres son los siete moles oaxaqueños, en donde el mole negro es uno de los más complejos y con mayor contenido de ingredientes. Esta famosa salsa de chiles —ajíes—, especias y cacao, que se caracteriza por su color oscuro, se utiliza principalmente para aderezar carne de pollo. Su color negro no solo se debe a su principal ingrediente, el chile chilhuacle, sino también a la técnica de quemar los chiles y otros ingredientes. Actualmente el chile chilhuacle está en peligro de extinción y es muy difícil de conseguir, por lo que tendremos que sustituirlo por una mezcla de chiles anchos, guajillos y/o mulatos.

***Ingredientes***

12 chiles anchos

12 chiles mulatos

12 chiles pasilla

¼ t de almendras

¼ t de nueces

¼ t de cacahuates —maní

¼ t de pepitas de calabaza —semillas de zapallo

4 cdas. de ajonjolí —sésamo

1 rama de canela

1 cdta. de comino

4 clavos de olor

1 cdta. de pimienta de Jamaica

5 granos de pimienta negra

4 estrellas de anís

1 hoja de aguacate —palta

2 hojas de laurel

1 cdta. de mejorana

1 cdta. de orégano

1 cdta. de tomillo

1 cebolla en cuartos

6 tomates perita chicos maduros enteros

1 t de tomatillo, tomate de cáscara o verde

1 cabeza de ajo desdentado

1 rodaja de pan

1 tortilla de maíz

1 plátano macho en rodajas

2 cdas. de pasas de uva negras

½ t de manteca o grasa de cerdo

2 tabletas (150 g) de chocolate

3 cdas. de piloncillo, azúcar de panela o azúcar mascabo

1 l de caldo de pollo —o agua

1 cdta. de nuez moscada molida

Sal y pimienta a gusto

1 pollo cocido en presas individuales

***Elaboración***

Limpiar los chiles separando pieles y semillas.

En una plancha de hierro —comal— al fuego tostar los chiles. Reservar.

Tostar el pan, la tortilla, las hojas de laurel y la hoja de aguacate. Reservar.

En la misma plancha, dorar los tomates, los tomatillos, la cebolla y el ajo hasta que su piel esté negra. Reservar.

En un sartén tostar las semillas de chile. Reservar.

En el mismo lugar, tostar las especias. Reservar.

En el mismo sartén tostar los frutos secos uno a uno, de acuerdo con su tamaño, para que no se quemen. Reservar.

En una olla pequeña calentar 3 cdas. de manteca de cerdo y freír el plátano macho.

Cuando esté dorado agregar el pan junto con las pasas de uva. Cocinar hasta que las pasas estén bien hinchadas.

En una olla grande calentar el resto de la manteca de cerdo y freír los chiles tostados.

Agregar las especias, los frutos secos tostados y las hojas.

Incorporar los vegetales asados y las hierbas secas.

Integrar el plátano frito, el pan y la tortilla. Mezclar bien todos los ingredientes.

Agregar 3/4 partes del caldo de pollo y cocinar durante 10 o 15 minutos.

Moler todo en un metate —piedra de moler— o en una procesadora eléctrica comenzando por las semillas de chile reservadas con un poco de caldo.

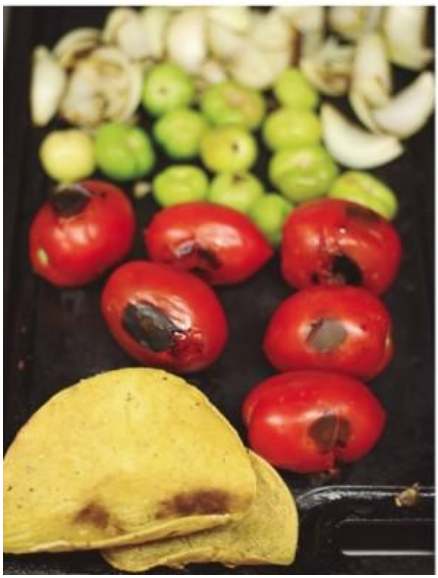
Verter el mole en una olla, junto con el chocolate, el azúcar y la nuez moscada. Salpimentar a gusto.

Agregar el resto del caldo de pollo y cocinar durante no menos de 2 horas revolviendo frecuentemente para que no se pegue.

Servir sobre las presas de pollo con un poco de sésamo tostado por encima.

*«Vamos a ir a conocer un convento muy bello que consiste en una vasta cocina —nada más— en donde las religiosas son felices haciendo —y comiendo— todas las familias y colores de mole y durante estas ocupaciones un pequeño y gordo niño hace sus apariciones en los platillos que están hirviendo.»*

*Leonora CARRINGTON, carta a Jacqueline Lamba Breton, 1942*



**COLOMBIA**

fácil

SANCOCHO

***Cocido cruzado de res y ave***

El sancocho es una sopa con base en carnes, tubérculos y otras verduras tradicionales de Colombia, aunque también se encuentran versiones en los países vecinos. La carne es lo que da el nombre al sancocho, por ejemplo, «sancocho de pescado», «sancocho de pollo», «sancocho cruzado de res y ave», etc. Se trata de un plato fuerte típico de días festivos y fines de semana.

***Ingredientes***

½ kg de carne de pollo

½ kg de carne de ternera

1 cebolla en *mirepoix*

3 dientes de ajo en láminas

2 choclos en cuartos

1 plátano macho en cuartos

1 mandioca en cuartos

4 papas en mitades

1 atado de cilantro —4 o 5 ramas atadas

Agua en cantidad necesaria

Sal y pimienta a gusto

***Para el adobo de las carnes***

¼ cebolla

1 cebolla de verdeo

1 tomate mediano

2 dientes de ajo

½ t de agua

Sal y pimienta a gusto

***Elaboración***

Licuar o procesar todos los ingredientes del adobo. Con la mezcla resultante adobar todas las piezas de carne. Colocarlas en recipientes con papel *film* y reservar refrigeradas durante la noche anterior.

Al día siguiente colocar las carnes en una olla grande con el ramo de cilantro y agua suficiente para cocer todos los ingredientes. Aproximadamente 5 litros.

Llevar al fuego medio y cocinar, retirando la espuma con una espumadera.

Cuando la carne está tierna, retirar el cilantro y agregar el resto de los ingredientes. Primero la mandioca, el choclo y el plátano.

Cuando la mandioca se puede pinchar con un tenedor, agregar la papa y cocinar hasta que esté tierna.

Servir con cilantro fresco picado por encima.

**PERÚ**

CARAPULCRA

***Guiso de papa seca***

Es un guiso típico de la cocina peruana y se dice que uno de los platos más antiguos de este país. Su origen se remonta a los pueblos originarios aimaras y se hacía con carne de llama o alpaca y papa seca sancochada.

***Ingredientes***

½ kg de papa seca sancochada 18

½ kg de carne de cerdo en cubos de 3 cm

1 cebolla grande en *brunoise*

2 dientes de ajo picados finamente

3 cdas. de aceite de maíz

3 cdas. de ají panca

½ cdta. de comino molido

1 rama de canela

3 clavos de olor

Sal y pimienta a gusto

6 t de caldo de pollo —o agua

1 t de maní tostado molido

***Elaboración***

Calentar una sartén o plancha y tostar la papa seca. Colocar en un recipiente con abundante agua y dejar en remojo durante la noche anterior. Escurrir y reservar.

En una olla calentar el aceite y dorar la carne de cerdo por todos sus lados. Retirar y reservar en un plato.

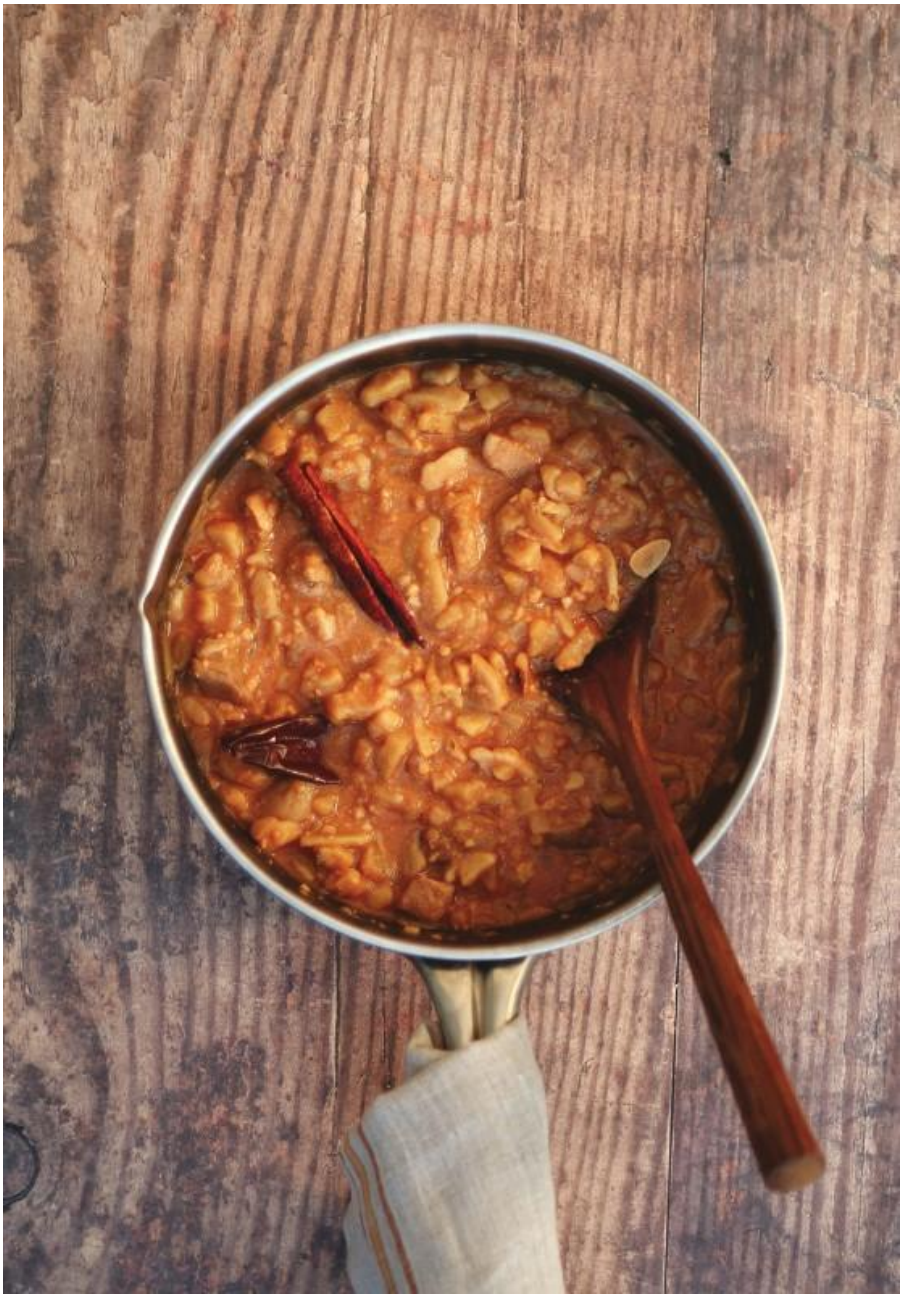
En la misma olla rehogar la cebolla junto con el ajo hasta que transparenten.

Reincorporar la carne y agregar la papa seca rehidratada, las especias y el caldo. Salpimentar a gusto.

Cocinar a fuego bajo y olla destapada, revolviendo frecuentemente para que no se pegue.

Cuando la carne esté tierna y el líquido haya reducido, incorporar el maní molido y cocinar durante 10 minutos más.

Servir solo o con arroz blanco.



**PERÚ**

CHUPE DE VIERNES

***Sopa de pescado***

El origen de la palabra *chupe* proviene de una palabra quechua, una de las lenguas originarias de los Andes. El *chupi*, como se pronuncia la palabra en el idioma andino, significa «sopa». Esta olla típica se consume principalmente el Viernes Santo o viernes de la Semana Santa, de ahí su nombre. Existen distintas versiones: con pescado fresco entero y con cabeza, con pescado seco, como congrio o bacalao, con camarones y almejas, etcétera.

***Ingredientes***

1 cebolla colorada en *brunoise*

2 dientes de ajo rallados

4 cdas. de pasta de ají —o ½ morrón rojo procesado

1 t de arvejas frescas

½ t de habas frescas

1 zanahoria mediana en *brunoise*

1 t de repollo en juliana (opcional)

1 choclo desgranado o en cuartos

4 t de caldo de pescado —o agua

3 papas pequeñas en mitades

1/4 kg de zapallo en cubos

1 t de arroz blanco

1 rocoto

½ t de leche evaporada —o leche entera

1 rama de huacatay —o menta

1 cdta. de pimentón dulce

4 trozos de pescado —corvina o similar

8 langostinos grandes (opcional) u 8 machas (almejas)

4 huevos —o 1 huevo por comensal

1 t de queso fresco o queso de Burgos en cubos de 3 cm

4 cdas. de aceite de maíz

Sal y pimienta a gusto

***Elaboración***

En una olla calentar el aceite y dorar la cebolla junto con el ajo.

Agregar la pasta de ají, las arvejas, las habas, la zanahoria y el choclo. Cocinar 5 minutos.

Incorporar el caldo, la papa, el zapallo y el arroz. Condimentar con el huacatay, el pimentón y salpimentar a gusto.

Cuando el zapallo y la papa estén cocidos, agregar el rocoto, cuidando que no se rompa para que no quede muy picante. Al final de la preparación se retirará.

Agregar la leche y los trozos de pescado y los langostinos o almejas. Cocinar a olla tapada y a fuego muy bajo. Si el caldo no llega a cubrir las piezas de pescado, darles una vuelta a mitad de la cocción para que se cocinen por ambos lados.

Cuando el pescado esté cocido agregar el queso fresco y los huevos previamente escalfados, o cocinar directamente en el chupe haciendo huecos en la preparación. La yema debe quedar líquida.

Servir en platos hondos, procurando incorporar en cada uno un poco de vegetales, pescado, langostinos y un huevo escalfado. Terminar con una hoja de huacatay o menta.

**CHILE**

fácil 146

CURANTO EN OLLA O PULMAY

***Cocido de productos del mar***

El curanto es una forma tradicional de cocinar los alimentos originaria de la isla de Chiloé, pero extendida por toda la Patagonia —chilena y argentina. Las carnes y los tubérculos se cocinan en un hoyo con piedras calientes en el suelo, que luego se cubren con hojas y tierra nuevamente. La versión de curanto en olla o pulmay es más sencilla y genera un caldo que se sirve aparte con la comida.

***Ingredientes***

½ kg de cholgas, choritos o mejillones grandes

½ kg de machas o almejas

½ kg de langostinos grandes

½ kg de carne de cerdo en trozos grandes

½ kg de carne de pollo en trozos grandes

2 longanizas o chorizos colorados frescos

6 papas pequeñas

6 dientes de ajo

2 vasos de vino blanco —o agua

Hojas de repollo

***Elaboración***

Lavar muy bien todos los productos del mar con sus conchas y caparazones. Lavar las papas con piel. Pelar los dientes de ajo.

En una olla apta para horno colocar los mejillones y almejas en el fondo. Luego las carnes, las longanizas, las papas y ajos.

Cubrir con varias hojas de repollo, apretando hacia el fondo.

Por último, agregar el vino o el agua.

Tapar la olla y llevar al horno bajo a 150 °C durante 2 horas, o hasta que la carne esté tierna.

Servir separadamente: los sólidos en cuencos y el caldo en tazas.

Chapaleles. En algunos lugares se preparan chapaleles o pancitos de harina de trigo y papa cocida que se cocinan en el curanto con el resto de los ingredientes. Para esto, pisar una papa cocida del curanto, agregar 2 o 3 cdas. de harina de trigo y 3 cdas. de caldo. Formar bolitas del tamaño de un huevo y disponer dentro de la olla del curanto. Cocinar durante 10 o 15 minutos más.

**BRASIL**

FEIJOADA

***Guiso de porotos negros y cerdo***

La *feijoada* es una olla tradicional brasileña considerada el plato nacional, con porotos negros y carne de cerdo como ingredientes principales. Se dice que el origen se remonta a la época de los conquistadores portugueses, que en tierras del Brasil daban a sus esclavos negros los restos del cerdo y los porotos negros que las clases altas no consumían, y con esto habrían creado este suculento plato; adicionando naranja para evitar el escorbuto por falta de vitamina C. El historiador, antropólogo y folclorista brasileño Luís Câmara Cascudo dice que no se trata de un plato, sino de un menú entero, y que, de acuerdo con las múltiples versiones que hay del mismo, aún se encuentra en construcción.

***Ingredientes***

½ kg de porotos negros en remojo desde la noche anterior

4 l de agua

2 hojas de laurel

¼ kg de tocino de cerdo en trozos

¼ kg de cecina cruda

¼ kg de costilla de cerdo en trozos

1 pata de cerdo en cuartos

1 cola de cerdo en mitades

1 oreja de cerdo en mitades

1 salchicha ahumada en cuartos

2 chorizos en cuartos

1 cebolla grande en *brunoise*

3 dientes de ajo en láminas

Sal y pimienta a gusto

Jugo de 1 naranja

1 naranja pelada y en gajos

1 manojo de perejil picado

½ t de *farofa**

**Para la* **farofa***: en una sartén derretir 2 cdas. de manteca y añadir 1 t de harina de mandioca en forma de lluvia, revolviendo frecuentemente hasta que quede seca y dorada.*

***Elaboración***

En una olla grande poner los porotos en remojo junto con 2 l de agua y las hojas de laurel. Llevar a hervor y bajar el fuego. Cocinar hasta que los porotos estén cocidos pero firmes. Retirar la espuma con impurezas, de ser necesario. Apagar el fuego.

En otra olla colocar las carnes —tocino, cecina, costilla, pata, cola y oreja— junto con 2 l de agua y cocinar durante 30 minutos. Retirar la espuma con impurezas con una espumadera tantas veces como sea necesario durante la cocción.

Agregar la salchicha y los chorizos y cocinar durante 20 minutos más.

En una sartén u olla pequeña calentar el aceite y dorar la cebolla junto con el ajo.

Incorporar las carnes con su caldo y el sofrito a la olla de los porotos. Agregar el jugo de naranja. Salpimentar a gusto. Tapar y cocinar a fuego muy bajo —o llevar la olla al horno a 120 ˚C— hasta que las carnes estén muy tiernas. Revolviendo muy de vez en cuando para que no se pegue.

Servir en cuencos individuales con perejil picado, gajos de naranja y *farofa* por encima. Acompañar con arroz blanco.

**BRASIL**

4.pmedia

MOQUECA BAHIANA

***Cocido de pescado***

Se trata de una olla de pescado de tradición brasileña, y elaboración lenta. Dos regiones se disputan la invención de dicho plato: el nordeste, con su *moqueca bahiana*, y el sudeste, con su *moqueca capixaba*. Se prepara con distintos tipos de pescado o camarones, hojas de distintos árboles, leche de coco y aceite de *dendé* —o aceite de palma, que sustituiremos por tratarse de un cultivo tan nocivo para el ambiente.

***Ingredientes***

1 kg de pez gallo o atún blanco —u otro pescado de carne firme

4 dientes de ajo picados finamente

Jugo de 2 limas —o 1 limón

4 cdas. de aceite de oliva

1 kg de langostinos crudos enteros

3 t de agua

2 manojos de cilantro picado

1 cebolla blanca en juliana

1 morrón rojo en rodajas finas

1 morrón verde en rodajas finas

1 morrón amarillo en rodajas finas

1 tomate mediano en rodajas

2 t de leche de coco

1 pizca de pimienta de Cayena

Sal y pimienta a gusto

***Elaboración***

Cortar el pescado en postas de 3 cm y colocar en un recipiente con el jugo de limón, el ajo picado y la mitad del cilantro. Tapar con un *film* y reservar en la heladera durante 30 minutos.

Limpiar la mitad de los langostinos. Reservar carcasas y cabezas para hacer un caldo. Recordar retirar el hilo negro o tubo digestivo de los langostinos —que contiene arena y es de sabor amargo.

Los camarones limpios reservarlos con el pescado marinado. En una olla pequeña llevar al fuego las cabezas y caparazones junto con el agua y cocinar por 30 minutos. Colar y reservar, descartando, ahora sí, las carcasas y las cabezas de langostinos. Reservar el caldo.

En una panela u olla baja de barro calentar el aceite y dorar el pescado marinado por ambos lados, sin descartar el jugo de la marinada. Reservar el pescado en un plato.

En la misma olla colocar de forma intercalada la mitad de las rodajas de morrón, la cebolla y el tomate. Luego colocar el pescado y los langostinos limpios. Completar con el resto de los vegetales. Por encima colocar cilantro picado y los langostinos que no se han limpiado, para que queden por encima de todo.

En un recipiente mezclar el caldo de langostinos junto con la leche de coco y el jugo de limón de la marinada. Condimentar con pimienta de Cayena y salpimentar a gusto. Verter en la olla sobre todos los ingredientes antes dispuestos.

Cocinar a fuego bajo y olla tapada durante 20 o 30 minutos.

Servir con arroz blanco y cilantro fresco.

**ARGENTINA**

4.6 media

LOCRO

***Guiso de zapallo, maíz y legumbres***

Este guiso típico de varios países de Sudamérica tiene origen prehispánico, fueron los primeros pueblos de la cordillera de los Andes los que lo crearon. El tradicional locro argentino utiliza maíz, zapallo, porotos y algunas carnes o embutidos de influencia europea, lo que habla de cómo el plato ha ido evolucionando en el tiempo. Preferentemente se consume en celebraciones o el 25 de mayo.

***Ingredientes***

2 cebollas medianas en *brunoise*

1 morrón rojo en *brunoise*

4 choclos amarillos desgranados

2 t de maíz blanco seco partido remojado

½ kg de zapallo anco o criollo en dados

200 g de panceta en cubos

1 pata de cerdo —pezuña— cortada en tercios

100 g de tripa gorda en cubos

¼ kg de falda en cubos

2 chorizos de cerdo en rodajas de 1,5 cm

Sal y pimienta a gusto

1 l de caldo de verduras

***Para la salsa picante***

2 cebollas de verdeo finamente picadas

1 ají picante fresco picado o

1 cdta. de ají picante

2 cdtas. de pimentón dulce

1 chorro de aceite

***Elaboración***

Llevar una olla grande al fuego y cocinar la panceta hasta que suelte suficiente grasa.

Agregar las cebollas y rehogar hasta que estén transparentes. Incorporar el morrón y cocinar por 5 minutos más.

Agregar el resto de las carnes y sellar.

Añadir el maíz fresco desgranado, el maíz seco remojado de la noche anterior, el zapallo en cubos y cubrir con el caldo. Salpimentar a gusto.

Cocinar a fuego bajo durante 2 horas hasta que las carnes estén muy tiernas y el zapallo se haya hecho puré.

Servir con la salsa picante hecha con las cebollas de verdeo rehogadas y mezcladas con las especias.

*«He comido sopa de locro y he bailado tangos más siniestros que agonía en salas tan inmensas como cuadras de un cuartel.»*

*Roberto ARLT, «Las Fieras», en El jorobadito, 1933*

**ARGENTINA**

fácil

CARBONADA

***Guiso dentro de calabaza***

Se trata de una olla típica del noroeste argentino, preparada sobre un fogón de leña, compuesta por zapallo, maíz, carnes —frescas o secas—, boniatos, papas, caldo y orejones de durazno. Aparentemente el nombre obedece a que el plato solía cocinarse hasta que los troncos y palos del fuego se hubieran carbonizado. Existen versiones más recientes en las que se sirve dentro de un zapallo asado.

***Ingredientes***

½ kg de carne de ternera en cubos

1 cebolla grande en *brunoise*

½ morrón rojo en *brunoise*

1 trozo de zapallo criollo (400 g) en dados

2 choclos en cuartos

1 boniato grande en dados

2 papas medianas en dados

1 zanahoria mediana en rodajas

¼ kg de orejones de durazno sin carozo en mitades

1 cdta. de pimentón dulce

2 cdas. de azúcar

Sal y pimienta a gusto

2 cdas. de aceite

2 l de caldo de verdura —o agua

***Elaboración***

En una olla calentar el aceite y dorar la cebolla junto con el morrón.

Agregar la carne en cubos y sellar bien.

Añadir el zapallo en cubos y cubrir con el caldo. Cocinar a fuego bajo hasta que el zapallo comience a deshacerse.

Agregar el maíz, los vegetales y los orejones.

Condimentar con el pimentón, el azúcar y salpimentar a gusto.

Cocinar a fuego bajo hasta que los vegetales estén tiernos.

Si se desea, se puede llevar a la mesa dentro de un zapallo o calabaza ahuecada y asada al horno. O servir en porciones individuales dentro de panes de campo ahuecados o cuencos de barro con tomillo o perejil picado por encima.

*«Rebeca le alcanzó la olla de la sopa, y usted la puso a su lado. No sentía ningún apetito, cosa que usted mismo había previsto.*

*Rebeca lo miraba a usted con una fijeza increíble.*

*Entonces, usted levantó la tapa de la olla. La fue levantando despacio, tan despacio como Rebeca la había puesto. Usted sentía un extraño miedo de descubrir la olla de la sopa, pero comprendía que se trataba una mala jugada de sus nervios.»*

*Julio CORTÁZAR, La otra orilla, 1995*

**ARGENTINA**

fácil

MAZAMORRA

***Postre de maíz partido***

Este tipo de preparaciones dulces con granos de maíz partidos surgen en las civilizaciones precolombinas centroamericanas, pero han

llegado hasta el sur del continente. Es así que este se ha convertido en un plato tradicional de Argentina; muy consumido desde la época de la colonia hasta iniciado el siglo XX, aunque ahora se prepara fundamentalmente en celebraciones o fechas patrias. Se trata de un postre simple que se prepara con maíz blanco, agua o leche, azúcar y vainilla.

***Ingredientes***

½ kg de maíz blanco partido

1 l de leche entera

2 l de agua

1 t de azúcar

½ vaina de vainilla —o 1 cda. de esencia de vainilla

***Elaboración***

Colocar el maíz en un recipiente con abundante agua y dejar en remojo durante la noche anterior. Escurrir y enjuagar un par de veces.

Llevar el maíz a una olla junto con la leche, el agua, el azúcar y la vainilla.

Cocinar a fuego bajo hasta que el maíz se cocine y se haya formado una crema. Aproximadamente 15 minutos.

Servir en porciones individuales y comer caliente, tibio o frío; con canela o azúcar por encima.

**ARGENTINA**

fácil

HUMITA EN OLLA

***Crema de maíz***

La humita es un plato tradicional del área andina, muy consumido en las provincias que limitan con la cordillera de los Andes. Se prepara rallando choclos frescos, pero puede hacerse de dos formas, en olla o envuelto en chala —aunque luego se cocine en olla también. En este país también se utiliza como relleno para empanadas.

***Ingredientes***

12 choclos

¼ zapallo criollo —½ kg aproximadamente

1 cebolla mediana en *brunoise*

½ morrón en *brunoise*

3 tomates pelados picados

1 cdta. de pimentón ahumado

½ cdta. de nuez moscada

Sal y pimienta a gusto

1 t de leche entera

3 cdas. de aceite

¼ kg de queso fresco cremoso en dados

1 manojo de albahaca picada

***Elaboración***

En un recipiente grande rallar los choclos con un rallador, conservar solamente los granos, descartando los marlos. Hacer lo mismo con el zapallo pelado y sin semillas. Reservar.

En una olla de hierro calentar el aceite y dorar la cebolla junto con el morrón.

Cuando la cebolla esté transparente agregar el tomate y cocinar

hasta que comience a deshacerse.

Agregar el maíz, el zapallo rallado y la leche. Condimentar con las especias y salpimentar a gusto.

Cocinar a fuego bajo, revolviendo muy frecuentemente durante 20-30 minutos, hasta conseguir una crema espesa. Agregar más leche si es necesario.

Añadir el queso y la albahaca y cocinar por 5 minutos más.

Servir en cuencos individuales con queso o azúcar por encima y gratinado al horno.

Si se desea preparar en chalas, no cocinar el choclo y el zapallo (paso 4), ni agregar leche. Es decir, una vez conseguida la salsa de tomate (paso 3), retirar del fuego, agregar el maíz y el zapallo rallado y las especias, sin la leche. Formar una pasta y disponer 3 o 4 cdas. sobre 2 chalas anchas de choclo, agregar un cubo de queso cremoso. Cerrar bien el paquete y atarlo con hilo de algodón. Disponer los marlos del choclo en el fondo de una olla y cubrirlos de agua. Sobre ese nivel colocar los paquetitos y cocinarlos a olla tapada —para que se hagan al vapor— durante 40 minutos, sin destapar la olla.

**URUGUAY**

Fácil

PUCHERO

***Ensopado de carnes y verduras***

Se conoce con este nombre a varios platos similares de Iberoamérica, aunque quizá el puchero rioplatense sea el más clásico. Obtiene su nombre del recipiente de barro en donde se cocinaba tradicionalmente, aunque hoy en día se prepara puchero en cualquier olla grande. En Uruguay, sobre todo, y gracias a la abundancia de carnes, estas toman especial protagonismo en la preparación.

***Ingredientes***

1 kg de falda en trozos grandes

4 rodajas de 5 cm de osobuco con hueso

4 l de agua

1 cebolla grande en cuartos

2 puerros en mitades

1 tallo de apio

1 t de garbanzos remojados

½ kg de chorizo de rueda en cuartos

1 kg de zapallo criollo en trozos grandes

3 zanahorias chicas en mitades

2 choclos en mitades

½ repollo chico

2 nabos en mitades

3 papas en mitades

2 boniatos en mitades

Sal y pimienta a gusto

***Elaboración***

En una olla pequeña con abundante agua cocinar los garbanzos hasta que estén cocidos, pero firmes. Escurrir, enjuagar y reservar.

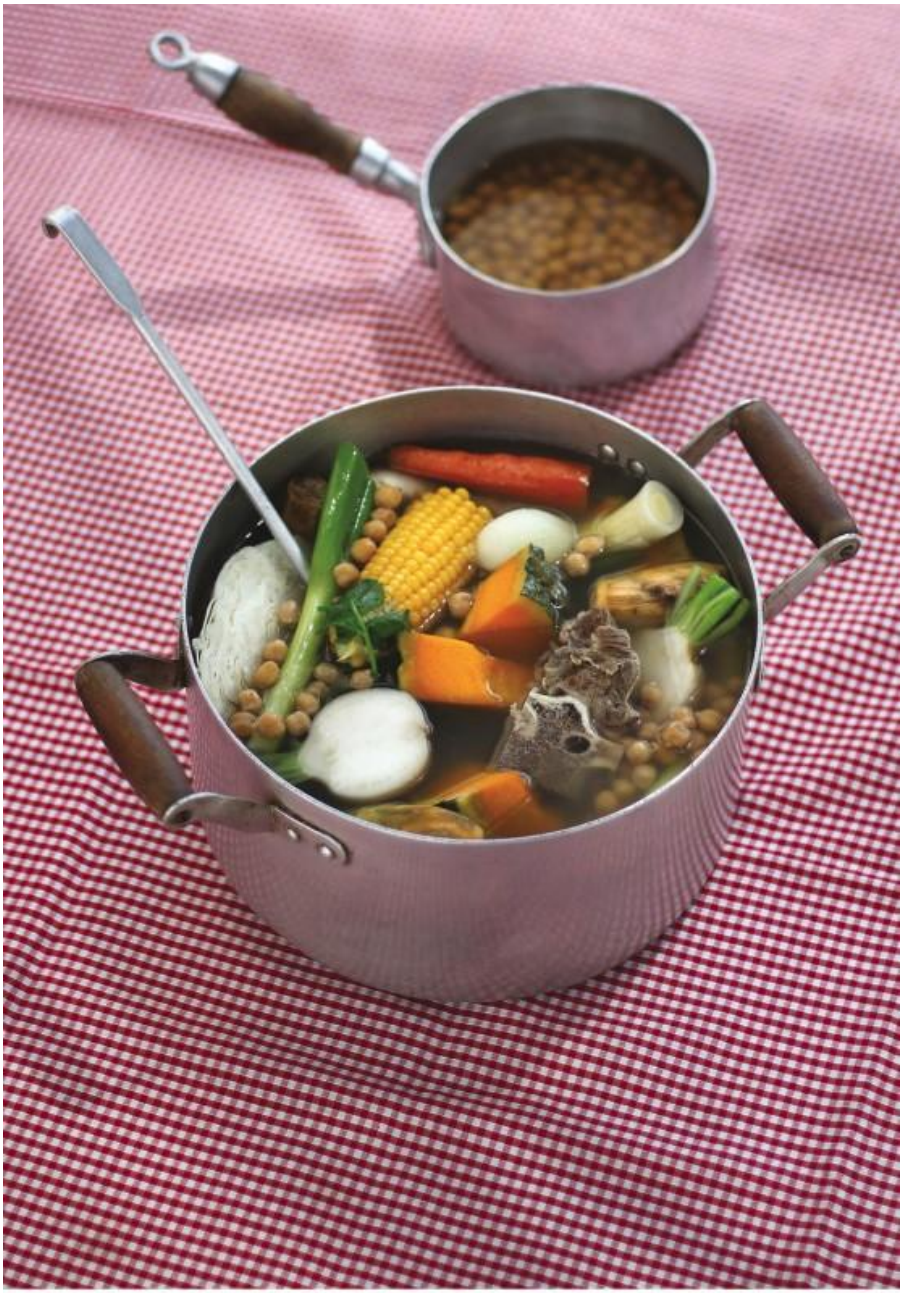
En una olla grande colocar la falda, el osobuco y el agua. Cocinar durante 30 minutos a fuego medio y retirar la espuma con una espumadera las veces que sean necesarias.

Agregar la cebolla, los puerros y el apio, y cocinar durante 20 minutos.

Añadir los garbanzos, el chorizo, el zapallo, las zanahorias y el choclo. Cocinar otros 15 minutos.

Agregar el repollo, los nabos, las papas y los boniatos. Salpimentar a gusto. Cocinar hasta que todos los vegetales estén cocidos.

Servir carnes, vegetales con legumbres y caldo por separado.



*«Mamá salió de detrás de las alacenas, diciendo:*

*—Ésos no son los nombres de los santos. Voy a poner la olla, a hacer la sopa.*

*Puso la olla, el agua, ramos de yuyos. Dijo: —Cázame una mariposa.*

*Sólo porque lo deseé, una mariposa apareció al instante.*

*La agarré de las alas, trémula. Era grande, negra, de cabeza blanca. Mamá la echó, se asó enseguida y quedó íntegra. Las alas abiertas sobre la sopa.*

*Mamá decía: —Le dará sabor y suerte.»*

*Marosa DI GIORGIO, «Volvieron las vacas» en Mesa de esmeralda, 1985*

**URUGUAY**

6 personas

BUSECA

***Guiso de mondongo y carnes***

La buseca es un guiso de mondongo tradicional de Uruguay que tiene dos raíces, una italiana de la región de Lombardía, y otra africana, ya que estos ingredientes —sobre todo los despojos del animal— fueron originalmente el alimento de los esclavos en tiempos de la colonia.

***Ingredientes***

2 kg de mondongo

1 pata de cerdo en cuartos

¼ kg de cuerito o carne de cerdo

2 chorizos en rodajas de ½ cm

1 longaniza en rodajas de ½ cm

1 trozo de panceta (200 g) en pequeños cubos

2 t de garbanzos remojados

2 t de porotos de manteca remojados

1 cebolla grande en *brunoise*

2 puerros en *brunoise*

2 zanahorias en *brunoise*

4 papas en parmentier

3 tomates perita pelados y picados

1 cdta. de orégano seco

1 cdta. de pimentón dulce

Sal y pimienta a gusto

3 cdas. de aceite de oliva

Agua en cantidad necesaria

***Elaboración***

Hervir el mondongo en abundante agua hasta que esté tierno, pero aún algo firme. Escurrir y cortar en tiras de 1 por 4 o 5 cm. Reservar.

Por otra parte, hervir la pata de cerdo junto con el cuerito hasta que estén cocidos. Enjuagar, escurrir y reservar.

En una pequeña olla cocinar los garbanzos y porotos previamente remojados la noche anterior, hasta que estén cocidos pero firmes. Escurrir y reservar.

Finalmente, en una olla grande calentar el aceite y dorar la panceta a fuego medio.

Añadir la cebolla y los puerros. Rehogar hasta que hayan transparentado algo.

Agregar el mondongo, la pata y el cuerito de cerdo, los chorizos, la longaniza, las zanahorias y los tomates. Condimentar con las especias y salpimentar a gusto. Cubrir con agua. Cocinar a fuego bajo

hasta que la zanahoria esté cocida pero aún firme.

Incorporar los garbanzos y porotos. Por último, agregar la papa y cocinar durante 20 minutos más.

Servir en cazuelas o cuencos de barro individuales.

**URUGUAY**

fácil

GUISO DE LENTEJAS

***Guiso de lentejas y carnes***

El guiso de lentejas es una preparación muy típica del Río de la Plata, aunque no hay una versión definitiva. Se prepara en todas las cocinas a gusto de cada uno. Es un plato poderoso para sobrevivir el invierno, tanto por el aporte de las lentejas como de las carnes que se utilizan.

***Ingredientes***

½ kg de lentejas

2 cdas. de aceite vegetal

2 cdas. de manteca

1 cebolla grande en *brunoise*

2 dientes de ajo en láminas

1 morrón mediano en *brunoise*

2 hojas de laurel

1 chorizo candelario en rodajas de 1 cm

¼ kg de pechito de cerdo en cubos

1 trozo de panceta ahumada (100 g) en trozos pequeños

2 t de pulpa de tomate o

4 tomates perita pelados y picados

2 l de caldo de verdura o agua

1 zanahoria mediana en rodajas finas —½ mm

1 papa cortada en dados

1 cdta. de pimentón ahumado

Sal y pimienta a gusto

1 manojo de perejil picado

***Elaboración***

Remojar las lentejas en abundante agua 4 horas antes de la preparación.

En una olla calentar el aceite y derretir la manteca. Dorar la cebolla, el ajo y el morrón.

Añadir las carnes y dorar bien.

Incorporar las lentejas remojadas y mezclar bien durante unos minutos para que se impregnen los sabores.

Agregar el tomate junto con las hojas de laurel y cubrir con el caldo. Condimentar con el pimentón y salpimentar a gusto. Cocinar a fuego bajo y a olla destapada, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue.

Cuando las lentejas estén cocidas, pero aún firmes, incorporar la zanahoria y la papa. Cocinar a fuego bajo hasta que los vegetales estén cocidos.

Servir en platos individuales con perejil picado por encima.

*«Los guisos ligeramente quemados pierden su mal gusto tirándolos por la ventana.»*

*Mario LEVRERO, «Lo mejor de Tía Encarnación» en revista El Huevo, 1983*

16. *Ver **nixtamalización** del maíz en la página 210 del libro* Conservas.

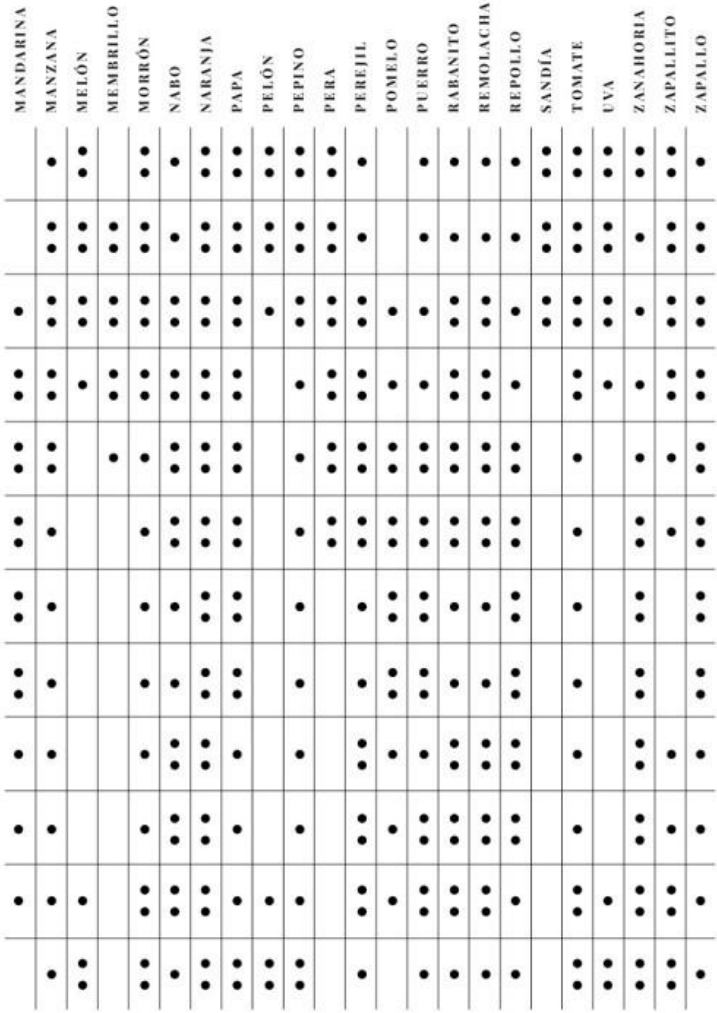
17. *Si no se agrega la salsa de ajíes, será un pozole blanco. Por otro lado, si se agrega salsa de ajíes, podrá ser un pozole verde —con ajíes verdes— o rojo —con ajíes rojos.*

18. *La **papa seca sancochada** es una papa que ha sido sometida a un proceso de deshidratación mediante el secado al sol luego de ser hervida y cortada en pequeños cubos. Este método es tan antiguo como la preparación de chuño, en donde el tubérculo es deshidratado mediante ciclos de congelamiento y asoleamiento en el altiplano andino, logrando eliminar el agua en forma de gas directamente del alimento congelado —liofilización.*

# ANEXO: TABLAS Y CUADROS

# CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS POR ESTACIÓN

| *Diciembre* | *Noviembre* | *Octubre* | *Setiembre* | *Agosto* | *Julio* | *Junio* | *Mayo* | *Abril* | *Marzo* | *Febrero* | *Enero* | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● | ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● | ● | ACELGA |
| ● | ● | ● | ● | ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | AJO |
| ● ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● ● | ● ● | ● ● | ALBAHACA |
| ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● | ● | ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● | ● | APIO |
| ● ● | ● ● | ● ● | ● | | | | | | | | ● | ARÁNDANO |
| | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | | ARVEJA |
| ● ● | ● ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | BERENJENA |
| ● | | ● | ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | BONIATO |
| ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● | ● | ● | ● | BRÓCOLI |
| ● | ● | ● | ● | ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● | CALABACÍN |
| ● ● | ● ● | ● ● | ● | ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | CEBOLLA |
| ● ● | ● | ● | | | | ● | ● | ● | ● ● | ● ● | ● ● | CHAUCHA |
| ● ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | CHOCLO |
| ● ● | ● | | | | | | | | ● | ● ● | ● ● | CIRUELA |
| ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● | ● | ● | ● | COLIFLOR |
| ● ● | ● ● | | | | | | | | ● | ● ● | ● ● | DURAZNO |
| ● | ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● | ● | ● | ESPINACA |
| ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● | ● | ● | | | | | ● | FRUTILLA |
| ● | | | | | | | | ● | ● ● | ● | ● | HIGO |
| ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● | ● | KIWI |
| ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● | ● | ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● | ● | LECHUGA |
| ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● ● | ● | ● | ● | LIMÓN |




NOMENCLATURA

| l | ml | kg | g | t | cda. | cdta. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Litro | Mililitro | Kilogramo | Gramo | Taza | Cucharada | Cucharadita |

EQUIVALENCIAS

1 pizca = ⅛ cdta.

3 cdtas.
5 cdta.
15 cdal.
25 cdas.
¼ cdzas.
8 cdzas.
⅓ tazas.
½ tazas.
16 tazas.
¼ litro, 250 ml
½ litros, 500 ml
4 litros, 1000 ml
200 ml de agua
100 ml de vino
150 ml de té
50 ml de coñac

Venta de especias, café y legumbres en Fez, Marruecos, 2019.

PESOS Y EQUIVALENCIAS VARIOS

| 1 TAZA | | GRAMOS |
|---|---|---|
| | Frutillas picadas | 170 g |
| | Manzanas picadas | 125 g |

| | |
|---|---|
| 1 ciruelas, duraznos, naranjas, peras o sandía picados | 150 g |
| 1 nueces molidas | 80 g |
| 1 pasas de uva | 160 g |
| 1 pulpa de membrillo | 220 g |
| 1 pulpa de tomate | 180 g |

**FRUTAS Y VERDURAS**

| | |
|---|---|
| 1 diente de ajo | 5 g |
| 1 cebolla mediana | 75 g |
| 1 limón mediano | 75 - 100 g |
| 1 manzana o 1 pera medianas | 100 -150 g |
| 1 tomate mediano | 100 g |
| 1 zanahoria mediana | 100 g |

**ACEITE**

| | |
|---|---|
| 1 litro de aceite | 5 tazas |
| 1 taza de aceite | 190 a 200 ml |
| 1 cda. de aceite | 14 a 16 ml |
| 1 cdta. de aceite | 4 a 5 ml |
| 1 taza | 15 a 16 cdas. |

**AZÚCAR**

| | |
|---|---|
| 1 kilo de azúcar | 5 tazas aprox. |
| 1 taza azúcar | 190 a 200 g aprox. |
| 1 taza azúcar impalpable | 120 a 130 g aprox. |
| 1 cda. a ras | 11 a 13 g aprox. |
| 1 cda. colmada | 26 a 28 g |
| 1 cdta. a ras | 3 a 4 g |
| 1 terrón | 5 a 7 g |

125 g 150 g 80 g 160 g 220 g 180 g **FRUTAS Y VERDURAS** 1 diente de ajo 5 g 1 cebolla mediana 75 g 1 limón mediano 75 - 100 g 1 manzana o 1 pera medianas 100 -150 g 1 tomate mediano 100 g 1 zanahoria mediana 100 g **ACEITE** 1 litro de aceite 5 tazas 1 taza de aceite 190 a 200 ml 1 cda. de aceite 14 a 16 ml 1 cdta. de aceite 4 a 5 ml 1 taza 15 a 16 cdas. **AZÚCAR** 1 kilo de azúcar 5 tazas aprox. 1 taza de azúcar 190 a 200 g aprox. 1 taza azúcar impalpable 120 a 130 g aprox. 1 cda. a ras 11 a 13 g aprox. 1 cda. colmada 26 a 28 g 1 cdta. a ras 3 a 4 g 1 terrón 5 a 7 g

Venta de carnes en Fez, Marruecos, 2019.

# BIBLIOGRAFÍA

## TEORÍA, ANTROPOLOGÍA Y LIBROS DE INTERÉS

***BRILLAT-SAVARIN, J. A. (1825). Fisiología del gusto, Evergreen.***

***GOODY, Jack (1995). Cocina, cuisine y clase, Gedisa.***

***LÉVI-STRAUSS, Claude (1968). Mitológicas I. Lo crudo y lo cocido, Fondo de Cultura Económica.***

***LÉVI-STRAUSS, Claude (1972). Mitológicas II. De la miel a las cenizas, Fondo de Cultura Económica.***

***LÉVI-STRAUSS, Claude (1987). Mitológicas III. El origen de las maneras de mesa, Fondo de Cultura Económica.***

***SCHRAEMLI, Harry (1982). Historia de la gastronomía, Destino.***

***WERLE, Loukie y Jill Cox (1998). Ingredientes, H. F. Ullmann.***

***WILSON, Bee (2013). La importancia del tenedor, Turner.***

***WRANGHAM, Richard (2010). Catching fire: How cooking made us human, Profile Books.***

## TEORÍA Y TÉCNICA CULINARIA

***BALLA, Nicolaus y Cortney BURNS (2014). Bar Tartine: Techniques & Recipes. Chronicle Books.***

***DEL BÓ, Fiorelli, Mario e Isabel MAZZUCCHELLI (2019). Saber cocinar. Manual teórico y práctico, Aguaclara.***

*Instituto Nacional de Alimentación, MIDES, Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud y otros (2010). Manual de alimentación para las familias uruguayas.*

*MCGEE, Harold (2016). La cocina y los alimentos. Enciclopedia de la ciencia y la cultura de la comida, Debate.*

*MCGEE, Harold (2017). La buena cocina. Cómo preparar los mejores platos y recetas, Debate.*

*POLLAN, Michael (2014). Cocinar. Una historia natural de la transformación, Debate.*

*SEGNIT, Niki (2015). La enciclopedia de los sabores, Debate.*

*VAN LAANEN, Peggy (2001). Cómo guardar los alimentos en casa de una manera segura, Texas Agricultural Extension Service.*

LITERATURA ESPECÍFICA

*BOTTÉRO, Jean (2005). La cocina más antigua del mundo: la gastronomía en la antigua Mesopotamia.*

*GARAGE GOURMET (2019). Conservas. Fermentados, escabeches, salsas, confituras, licores y más. Manual y recetario por estación, Grijalbo.*

*MIRANDA, Marta (2016). Slow Cooker. Recetas para olla de cocción lenta, Larousse.*

*Oxford Symposium on Food & Cookery (1998). The Cooking Pot.*

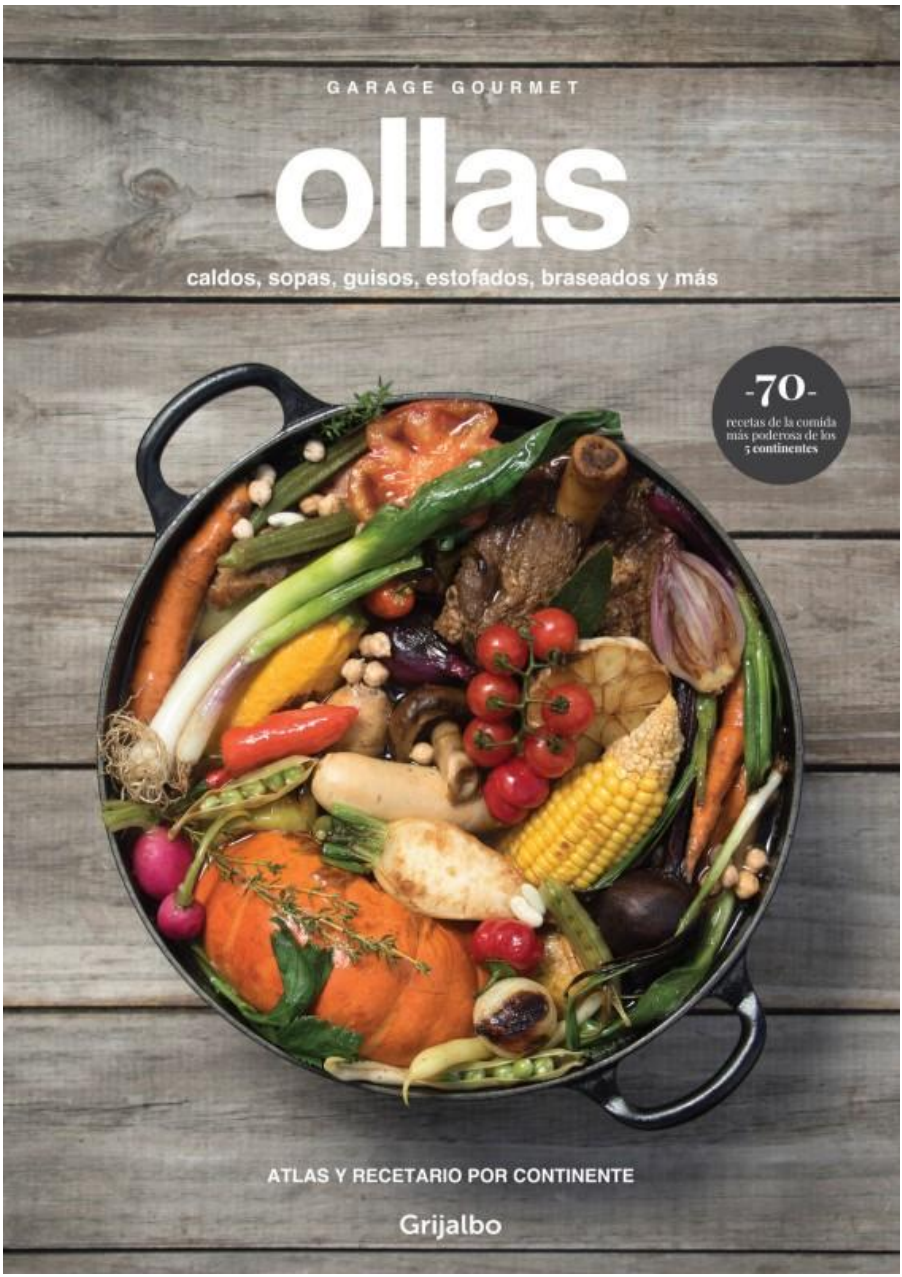
*SEQUEIRA, Alejandro (2013). Guía visual de especies de hongos en Uruguay, Ediciones de la Plaza.*

Théodule Ribot, *Tres brujas sentadas alrededor del caldero*, 1848.

AGRADECIMIENTOS

*A todos los amantes de la comida de olla y a los que han transmitido y mantenido vivas las tradiciones gastronómicas en todo el mundo. Gracias a Joaquín, a Vicky, a Pati; gracias a Laurence, Aparna y Soraya por ser parte de este homenaje al invierno. Gracias a Pía por compartirnos su conocimiento. Un agradecimiento especial a Punto Design por acercarnos a las ollas Le Creuset.*

*Gracias a Samud por las especias puras y las mezclas que dan sabor a nuestras ollas.*




*Ollas* es una oda a la comida de olla, con una completa introducción y un gran atlas de las mejores recetas del mundo. Contempla un repaso por la historia y la cultura popular; los métodos y la materia prima para la perfecta cocción en olla.

El libro incluye -además de los métodos y tipos de comida- 70 recetas organizadas en un atlas de sabor.

Desde **Garage Gourmet** buscamos difundir y contagiar las ganas de involucrarnos con el alimento desde un lugar más real, cocinando y disfrutando de la comida casera, rescatando procedimientos y métodos que ponen en valor lo local y lo artesanal. Cuando la alimentación es un acto biológico, ambiental, político y cultural, cocinar de forma casera es ser activistas desde la cocina.

**MAURICIO PIZARD**

Arquitecto y fotógrafo que gusta de plantar, fermentar y cocinar. ***Garage Gourmet***, en sus dos formatos -portal web y feria gastronómica-, busca difundir y contagiar las ganas de involucrarse con el alimento desde un lugar más real, cocinando y disfrutando de la comida casera, rescatando procedimientos y métodos que ponen en valor lo local y lo artesanal.

**JOAQUÍN PASTORINO**

Inquieto creador y productor de varios eventos gatronómicos.

Índice

Ollas

Garage Gourmet

Ollas del mundo: La feria

Introducción: Olla, cultura y afecto

La alimentación: La sopa instantánea

1. Olla, técnica y materia prima

La importancia de hervir

Un repaso histórico

Los tipos de ollas

Según el material

Barro cocido o cerámica

Cobre

Hierro fundido

Acero esmaltado

Acero inoxidable

Aluminio

Teflón

Porcelana

Vidrio

Según la forma o función

Caldero

Olla

Cacerola

Cazo

Ánfora

Tajín

Paellera

Cataplana

Olla a presión

Olla eléctrica, slow cooker y sous vide

Métodos, técnicas y preparaciones con ollas

Caldo, fondo y reducción

Sopa, salsa y crema

Guisado, estofado y braseado

La materia prima o ingredientes

Carnes y sus derivados

Vegetales, hongos y algas

Carbohidratos

Líquidos

Lípidos

Hierbas, especias y condimentos

2. Las ollas del mundo. Atlas recetario

África

Botsuana

Seswaa

Uganda

Matoke

Camerún

Ndolé

Etiopía

Doro wat

Cabo verde

Cachupa

Malí

Maafe

Argelia

Chakhchoukha

Túnez

Kamouina

Marruecos

Tajín de cordero

Marruecos

Harira

Asia y Oceanía

Irán

Abgusht o dizí

Qormeh sabzi

Ash-e anar

Sheer berenj

Turquía

Sarma

Yayla çorbasi

Armenia

Ghapama

India

Rogan josh curri de cordero

Chicken tikka masala

Vietnam

Phở

Tailandia

Tom yum

Massaman curry

China

Wonton

Huo guo

Japón

Ramen

Sopa de miso

Papúa nueva guinea

Sopa de huevo bugandi

Polinesia francesa

Chevrette

Europa

Rusia

Strogonoff

Borsch

Polonia

Bigos

Żurek

Alemania

Glühwein

Hungría

Goulash

Grecia

Fasolada

Italia

Risotto ai funghi

Minestrone

Ragù napoletano con espagueti

Ragù bolognese con polenta

Tortellini in brodo

Polpette al sugo

Caponata siciliana

Francia

Bœuf bourguignon

Soupe dubarry

Soupe a l'oignon

España

Paella de mariscos

Cocido madrileño

Lentejas con chorizo

Olla podrida

Crema catalana

Ambrosía

Portugal

Tripas à moda do porto

Canja de galinha

América

Estados unidos

Gumbo

México

Caldo tlalpeño

Pozole

Mole negro de oaxaca

Colombia

Sancocho

Perú

Carapulcra

Chupe de viernes

Chile

Curanto en olla o pulmay

Brasil

Feijoada

Moqueca bahiana

Argentina

Locro

Carbonada

Mazamorra

Humita en olla

Uruguay

Puchero

Buseca

Guiso de lentejas

3. Anexo: tablas y cuadros

Nomenclatura

Equivalencias

Pesos y equivalencias varios

Tiempo de marinado para distintas carnes

Bibliografía

Agradecimientos

Sobre este libro

Sobre los autores

Créditos